# อนุสรณ์

# นาง จาด รักวิทยาศาสตร์




# อ นุ ส ร ณ์

ใ น ง า น ฌ า ป น กิ จ ศ พ

# นางจาด รักวิทยาศาสตร์

ณ เมรุวัดธาตุทอง

วันเสาร์ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๒๒



เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาให้เกียรติแก่ คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์ เริ่มตั้งแต่การรับเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม การร่วมบำเพ็ญกุศล นำหรีดมาเคารพศพ และมาร่วมงานประชุมเพลิงในวันนี้ หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดขาดตกบกพร่องในการต้อนรับ เจ้าภาพขอกราบประทานอภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

# คำนำ

หนังสืออนุสรณ์เล่มนี้ คณะเจ้าภาพได้จัดพิมพ์ขึ้น เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการแด่ท่านที่เคารพและญาติมิตรที่ได้ให้เกียรติมาร่วมในงานฌาปนกิจ คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์ ณ เมรุวัดธาตุทอง เนื่องด้วยคุณแม่จาด ผู้วายชนม์ เป็นชาวพุทธ ท่านปฏิบัติธรรมและเพียรสอนให้บุตรหลานของท่านตระหนักอยู่เสมอว่า คุณธรรมทางจิตใจนั้นมีค่าเหนือกว่าวัตถุ ดังนั้นเพื่อเป็นการแสดงกตเวทิตาคุณต่อท่าน คณะเจ้าภาพจึงได้พยายามหาเนื้อเรื่องที่มีสาระสำคัญในทางปฏิบัติอบรมจิต มาจัดพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้ ๒ เรื่อง คือ

๑. "ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต" โดยสมเด็จพระญาณสังวร เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

๒. "คู่มือนักปฏิบัติธรรม" ของท่านสุเมโธภิกษุ (อาจารย์ลุน) อดีตเจ้าอาวาสวัดวิเวกการาม จังหวัด ชลบุรี

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์หนังสือนี้ ขอน้อมกราบขอบพระคุณ เจ้าพระคุณและพระคุณเจ้าที่ได้ประทานอนุญาตให้นำเรื่องทั้งสองนี้ลงตีพิมพ์ ไว้ในที่นี้ด้วย

บุตรหลานของคุณแม่จาดทุกคนขอกราบขอบพระคุณและสำนึกในพระคุณเป็นล้นพ้น ในการที่พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระเทพญาณกวี เจ้าอาวาสวัดธาตุทอง ได้กรุณาอนุญาตให้สร้างหอสมุดอนุสรณ์คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์ ขึ้นในเขตที่ของวัด และได้มาประกอบพิธีเปิด รับถวายหอสมุด ฯ ไว้เป็นสมบัติของวัดแล้ว เมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑ และขอกราบขอบพระคุณท่านพระครูวิสุทธิเขมากร รองเจ้าอาวาสวัดธาตุทอง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์นานาประการในการก่อสร้างหอสมุดนี้ นับตั้งแต่การประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ เททองหล่อพระพุทธปฏิมา ตลอดจนช่วยดูแลการก่อสร้างและการตกแต่งภายในจนสำเร็จเรียบร้อยลงด้วยดี

ในโอกาสนี้คณะเจ้าภาพขอขอบคุณ คุณเกียรติ ถือธงชัย คุณศิริ กนกพลอย และคุณฉัตร บอกบุญธรรม ที่ได้เอื้อเฟื้อนำต้นฉบับหนังสือธรรมมาให้ อีกทั้งยังช่วยเป็น

ธุระขอประทานอนุญาตจากท่านเจ้าของเรื่อง เพื่อนำลงตีพมพ์อีกด้วย และขอขอบคุณ คุณจรรยง พิบูลอรรถวิทย์ ที่ได้ช่วยบันทึกภาพทั้งหลายในงานพิธีต่าง ๆ ไว้เป็นที่ระลึกและใช้ประกอบในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ สำหรับการก่อสร้างหอสมุดอนุสรณ์ ฯ คณะเจ้าภาพต้องขอขอบคุณ คุณพิมล กนกพลอย ที่ได้ช่วยออกแบบและควบคุมการก่อสร้างให้อย่างเต็มความสามารถ ส่วนงานพิธีบำเพ็ญกุศลต่าง ๆ เพื่ออุทิศให้คุณแม่นั้น ได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลือจาก คุณพี่เสงี่ยม สุคันธะสิริ เป็นอย่างดียิ่ง จึงขอขอบพระคุณไว้ในโอกาสนี้ด้วย

ขอกุศลผลบุญทั้งหลายที่บุตรหลานและญาติมิตรของคุณแม่จาดได้ร่วมกันบำเพ็ญในครั้งนี้ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญานของคุณแม่ ประสพแต่ความสุขสงบในสัมปรายภพ และขอให้ทุก ๆ ท่านที่ได้มาร่วมบำเพ็ญกุศลในงานศพของคุณแม่ จงเจริญด้วยจตุรพิธพรตลอดกาล เทอญ

*คณะเจ้าภาพ*



ที่ พ.094/2520

วัดบวรนิเวศวิหาร

1 พฤศจิกายน 2520

เรื่อง อนุญาตให้พิมพ์หนังสือ "ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต" และ "วิปัสสนาโดยปริยาย"

เจริญพร คุณมานะ รักวิทยาศาสตร์

อ้างถึง หนังสือลงวันที่ 13 ตุลาคม 2520

ตามหนังสือที่อ้างถึง ได้แจ้งขออนุญาตพิมพ์หนังสือเรื่อง "ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต" และ "วิปัสสนาโดยปริยาย" เพื่อแจกเป็นธรรมวิทยาทานในการฌาปนกิจศพนางจาด รักวิทยาศาสตร์ ผู้เป็นมารดาซึ่งได้ล่วงลับไปแล้ว ณ เมรุวัดธาตุทอง ดังความแจ้งแล้วนั้น

อนุญาตให้พิมพ์ได้ตามประสงค์ และหวังว่าหนังสือนี้คงจักอำนวยประโยชน์แก่ผู้ได้รับแจกและศึกษาปฏิบัติตามสมควร สมตามกุศลเจตนาของคณะเจ้าภาพ

ขออำนาจบุญกุศลที่คณะเจ้าภาพได้ตั้งใจบำเพ็ญอุทิศมาแต่ต้น ตลอดถึงได้จัดพิมพ์หนังสือนี้แจกเป็นธรรมวิทยาทาน จงสัมฤทธิ์สุขประโยชน์แก่นางจาด รักวิทยาศาสตร์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ตามควรแก่คติวิสัย เทอญ.

ขออำนวยพร

(สมเด็จพระญาณสังวร)

เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร



คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์

ชาตะ สิงหาคม 2434

มตะ 18 สิงหาคม 2519

# ประวัติ

คุณแม่จาดเป็นบุตรีของคุณตาเง็กลิ้มและคุณยายสาย เกิดในกรุงเทพ ฯ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๓๔ ไม่ทราบวันเกิดที่แน่นอน เพราะคุณยายสิ้นบุญเมื่อคุณแม่มีอายุได้เพียง ๖ ขวบเท่านั้น ได้ทราบจากคุณตาว่าคุณแม่เกิดในเดือนสิงหาคม ดังนั้นคุณแม่จึงไม่ทราบวันเกิดของตนเอง แต่ได้ทราบมาว่าบ้านเดิมของคุณยายสายนั้นอยู่ในตำบลหนึ่งใกล้กับจังหวัดอยุธยา ภายหลังเมื่อได้สมรสกับคุณตาแล้ว จึงได้ย้ายมาอยู่กรุงเทพ ฯ โดยร่วมกันเปิดร้านค้าขึ้นที่ปลายถนนสำเพ็ง

คุณแม่เป็นบุตรคนเดียวของคุณยายสาย หลังจากที่คุณยายได้ล่วงลับไปแล้วนั้น คุณแม่ก็ต้องอยู่กับมารดาเลี้ยงและขาดการติดต่อกับญาติฝ่ายคุณยายสายตลอดมา คุณแม่ได้ทำการสมรสกับคุณพ่ออู๋ ในปี พ.ศ. ๒๔๕๓ เมื่อมีอายุได้ ๑๙ ปี มีบุตรธิดาร่วมกัน ๔ คน คือ

๑. นายมานะ สมรสกับ น.ส. ประณีต วิริยะพานิช มีบุตร ๔ คน คือ นายสถาปนา นายศึกษา นายวิจัย และนายศานติ

๒. นายจุล สมรสกับ น.ส. จวง แซ่เฮ้ง มีบุตร ๓ คน คือ นายธรรมะ น.ส. อรไทย และ น.ส. อรนุช

๓. นางสาวจินตนา ( ตุ๊ ) สมรสกับ นายพิจินต์ มาตระกูล มีบุตร ๔ คน คือ น.ส. เพ็ญแข นางดวงมาลย์ ตั้งประเสริฐ น.ส. ศิริโสภา และนายสิทธิชัย

๔. นายศักดิ์ สมรสกับ น.ส. พเยาว์ อรุณฤกษ์ มีบุตร ๒ คน คือ นายวิทยากร และ น.ส. ศิริลักษณ์

คุณแม่ได้ช่วยคุณพ่อประกอบธุรกิจการขนส่งสินค้าระหว่างกรุงเทพฯ กับเกาะสีชังด้วยความเจริญรุ่งเรือง และมีความผาสุขอยู่กับคุณพ่อได้เพียง ๑๐ ปี เท่านั้น ในปี พ.ศ ๒๔๖๓ คุณพ่อได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคปอดบวมอย่างกระทันหัน คุณแม่ซึ่งในขณะนั้นมีอายุเพียง ๒๙ ปี จึงต้องรับภาระในการเลี้ยงดูบุตรทั้ง ๔ คน แต่ผู้เดียว คุณแม่ได้ครองความ

เป็นหม้ายตั้งแต่นั้นมาจนตลอดชีวิต ถึงแม้ว่าคุณแม่จะต้องสูญเสียคุณพ่อไปตั้งแต่อายุยังน้อย คุณแม่ก็มีความคิดเป็นผู้ใหญ่ มีความกล้าหาญเด็ดขาด สามารถปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาที่ได้ให้ไว้กับคุณพ่อ ซึ่งได้สั่งเสียในวาระสุดท้ายไว้ว่า "เธอจงพยายามเลี้ยงและอบรมลูกให้ดีด้วยทรัพย์สินของเราที่มีอยู่" ได้เป็นอย่างดี

หลังจากทำศพคุณพ่อเรียบร้อยแล้ว คุณแม่ได้มอบทรัพย์สินที่เหลืออยู่ทั้งหมดให้แก่คุณอาฮวด ซึ่งเป็นน้องชายคนเดียวของคุณพ่อ เพื่อนำไปเป็นทุนดำเนินกิจการค้า เพราะคุณแม่ได้ระลึกถึงว่า ในขณะที่คุณพ่อยังมีชีวิตอยู่นั้น คุณพ่อมีความรักใคร่สนิทสนมกับคุณอามาก และเห็นว่าคุณอาเป็นคนดีเชื่อถือได้ ในตอนนั้นคุณอายังทำงานอยู่กับญาติผู้ใหญ่ ทั้งยังได้คำนึงถึงในขณะนั้นบุตรของคุณแม่ทั้ง ๔ คน ก็ยังเยาว์วัยอยู่ คนโตเพิ่งมีอายุนับปีได้ ๑๐ ขวบ ส่วนคนสุดท้องมีอายุเพียง ๑๐ เดือน เท่านั้น ท่านมีภาระที่จะต้องเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด คุณแม่จึงมีความเห็นว่าท่านควรจะช่วยให้คุณอา ซึ่งเป็นญาติสนิทของสามีได้มีโอกาสสร้างฐานะให้มั่นคง เพื่อจะได้ให้ความอุปการะหลานกำพร้าพ่อทั้ง ๔ คน เป็นการตอบแทนดีกว่าจะนำทรัพย์สินที่มีอยู่ไปหาผลประโยชน์มาเลี้ยงดูลูก ๆ ในทางอื่น

คุณอาฮวดได้นำทุนทรัพย์ที่ได้รับจากคุณแม่ไปลงทุนทำกิจการก่อสร้างอย่างเต็มความสามารถเพื่อตอบสนองความปรารถนาดีของคุณแม่ แต่กิจการที่คุณอาได้พยายามสร้างขึ้นใหม่นั้นกลับต้องประสบกับการขาดทุนอย่างมากมาย เหลือกำลังความสามารถของคุณอาที่จะกอบกู้กิจการให้กลับคืนมาได้ คุณแม่พร้อมทั้งบุตร ๔ คน ของท่านจึงต้องอาศัยอยู่กับครอบครัวของคุณอาด้วยความยากลำบากร่วมกัน บุตรของคุณแม่จำเป็นต้องขวนขวายหาความรู้และการศึกษาด้วยตนเอง จนกระทั่งถึงปี พ.ศ. ๒๔๗๖ เมื่อบุตรชายคนโตมีอายุได้ ๒๒ ปี จึงได้พาคุณแม่และน้อง ๆ แยกออกมาจากครอบครัวของคุณอา ชีวิตของคุณแม่ตอนที่ท่านสุขที่สุดและทุกข์ที่สุดในระยะเวลาที่กล่าวมานี้ นอกจากคุณแม่แล้วคงจะไม่มีใครทราบดีเท่าคุณยายเสงี่ยม ศาตะมาน เพราะท่านเป็นเสมือนหนึ่งมารดาบุญธรรมของคุณแม่ ท่านอยู่ใกล้ชิดกับคุณแม่มากที่สุด

คุณแม่มีความเข้มแข็งและอดทนอย่างยิ่งในยามที่จะต้องต่อสู้กับความทุกข์ยาก ท่านไม่เคยปริปากบ่นว่าชะตากรรมชีวิตหรือกล่าวโทษผู้ใดให้ได้ยิน เคยเห็นแต่ในบางครั้งที่คุณแม่จะมีน้ำตาคลอเบ้าตาเมื่อท่านมีความจำเป็นต้องใช้ไม้เรียวในการอบรมบุตรคนโตของท่านเท่านั้น คุณแม่ท่านเคร่งครัดในคุณธรรมแบบเก่า มีความเจียมตัวและมัธยัสถ์ ถ้าไม่มีความจำเป็นจริง ๆ แล้วท่านจะไม่ยอมออกปากรบกวนใครหรือเบียดเบียนผู้ใดให้เดือดร้อนแม้กระทั่งบุตรหลานของท่านเอง ท่านมีความพอใจในการทำบุญแบบปิดทองหลังพระ ตลอดชีวิตของคุณแม่ท่านมีแต่จะให้มากกว่าจะรับจากผู้อื่น ความยากดีมีจนไม่เคยทำให้คุณแม่หวั่นไหว ท่านจึงเป็นที่เคารพนับถือและรักใคร่ในหมู่ญาติมิตร ตลอดจนเพื่อนบ้านเก่า ๆ ซึ่งแม้ว่าจะจากกันเป็นเวลานานปีแล้วก็ยังไปมาหาสู่อยู่เสมอ การจากไปของคุณแม่ในครั้งนี้จึงเป็นความอาลัยที่จะประทับอยู่ในความทรงจำของญาติมิตรทุกคนตลอดไป

ผลแห่งกรรมดีที่คุณแม่ได้ปฏิบัติมาในชีวิตของท่าน ได้ช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพดีตลอดมา ถึงแม้จะมีการเจ็บป่วยบ้างเป็นครั้งคราวในยามที่ท่านสูงอายุแล้ว ท่านก็มีบุตรีคอยปรนนิบัติดูแลอยู่อย่างใกล้ชิด คุณแม่ได้จากลูกและหลานไปอย่างสงบด้วยโรคชราที่บ้านซอยศรีรุ้ง เมื่อเวลาประมาณ ๑๑.๒๐ น. วันที่ ๑๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๙ นับอายุของท่านรวมได้ ๘๕ ปี

---





ท่านเจ้าคุณพระเทพญาณกวี แสดงพระธรรมเทศนา

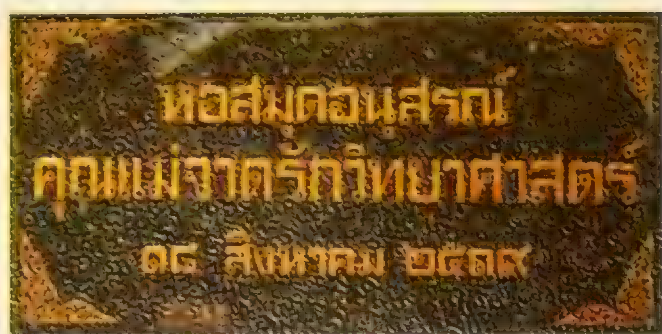


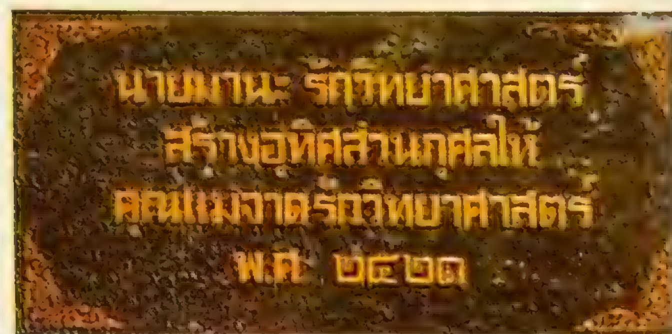
ตั้งศพบำเพ็ญกุศล ณ วัดธาตุทอง



บุตร – หลาน

อาคารหอสมุดอนุสรณ์ คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์



## คำกล่าวถวายหอสมุดอนุสรณ์ คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์

แด่

**พระเดชพระคุณ พระเทพญาณกวี เจ้าอาวาสวัดธาตุทอง**

ของ

**นายมานะ และ นางประณีต รักวิทยาศาสตร์**

**วันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑**

---

กราบเรียน พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ เจ้าอาวาสวัดธาตุทอง

กระผมและภรรยาในนามบุตร–ธิดาและหลานของคุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์ รู้สึกเป็นพระคุณอย่างยิ่งในการที่พระเดชพระคุณได้อนุญาตให้สร้างหอสมุดอนุสรณ์ คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์ ในบริเวณที่ดินของวัดธาตุทอง และมาเป็นประธานในพิธีเปิดและรับถวายหอสมุดฯ ในวันนี้ กระผมและภรรยาขอเรียนวัตถุประสงค์ในการสร้างหอสมุดฯ โดยสังเขปดังนี้

๑. คุณแม่เมื่อครั้งยังมีชีวิต ท่านมีจิตใจฝักใฝ่ในบวรพระพุทธศาสนา ชอบความสงบและดำเนินชีวิตแบบชาวพุทธตราบจนวาระสุดท้าย

๒. คุณแม่ได้เคยปรารภไว้ก่อนถึงแก่กรรมว่า ขอให้สร้างเจดีย์บรรจุอัฐิของท่านไว้ในวัดอันสงบร่มเย็น

เมื่อท่านได้ล่วงลับไปแล้ว กระผมและภรรยาจึงได้กราบเรียนขออนุญาตพระเดชพระคุณ สร้างหอสมุดฯ พร้อมด้วยองค์เจดีย์ไว้ภายใน เพื่อบรรจุอัฐิของคุณแม่ดังที่ท่านเคยปรารภไว้ ในการนี้กระผมและภรรยาได้อุทิศทุนทรัพย์เป็นค่าก่อสร้าง เป็นจำนวนเงินรวมทั้งสิ้นหนึ่งล้านบาทเศษ

บัดนี้ การก่อสร้างตัวอาคารและการตกแต่งภายในหอสมุด ฯ ได้เสร็จสิ้นลงทุกอย่างแล้ว กระผมและภรรยาในนามของบุตร–ธิดาและหลานของคุณแม่ ขอถวายหอสมุดหลังนี้ให้เป็นสมบัติของวัดธาตุทอง เพื่อพระภิกษุสามเณรจะได้ใช้เป็นสถานที่สำหรับศึกษาและค้นคว้าหาความรู้ทางสัจจธรรมในพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

ขอกราบเรียนด้วยความเคารพอย่างสูง

*นายมานะ และ นางประณีต รักวิทยาศาสตร์*

## คำกล่าวตอบรับมอบหอสมุดอนุสรณ์คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์

ของ

**ท่านเจ้าคุณพระเทพญาณกวี เจ้าอาวาสวัดธาตุทอง**

---

**เจริญพร คุณมานะ และคุณประณีต รักวิทยาศาสตร์**

อาตมาในนามพระภิกษุสามเณรวัดธาตุทอง ขอรับมอบหอสมุด อนุสรณ์คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์ แม้จากโลกนี้ไปแล้ว ตามความประสงค์ของท่านผู้บริจาคทุกประการ เพราะท่านผู้บริจาคได้สร้างถาวรวัตถุอันเป็นการบูชาพระคุณท่านผู้บังเกิดเกล้า ซึ่งเป็นผู้มีจิตใจฝักใฝ่ในพระพุทธศาสนา ชอบความสงบ ดำเนินชีวิตแบบชาวพุทธอันแท้จริง

อนุสรณ์สำหรับท่านผู้บังเกิดเกล้าแห่งนี้ มีความหมายที่เตือนใจท่านทั้งหลาย ให้ได้ระลึกถึงพระคุณของแม่ ซึ่งได้ประสบความทุกข์ต่าง ๆ มามากมาย แต่ด้วยอำนาจคุณธรรมประจำใจ คือ ความเมตตากรุณา และความกล้าหาญ พิทักษ์รักษาชีวิตของลูก ให้ผ่านพ้นจากอุปัทวันตราย จนมีความเจริญ และมั่นคงตลอดมา

ท่านผู้บริจาคเพียบพร้อมด้วยความกตัญญูกตเวที มีใจใคร่ที่จะบูชาพระคุณ และตอบแทนพระคุณอันสูงสุด ได้สละทรัพย์จำนวนเงินหนึ่งล้านบาทเศษ สร้างหอสมุดอนุสรณ์ และสร้างพระพุทธปฏิมา เพื่อเป็นที่บรรจุอัฐิและเป็นศูนย์กลางแห่งความสามัคคีของสกุล "รักวิทยาศาสตร์" จะได้ร่วมจิตใจ เพื่อรักษาสกุลนี้ให้มีความมั่นคงตลอดกาลนาน ด้วยความช่วยเหลือและอุปการะต่อกัน

และหอสมุดแห่งนี้ ก็จะได้นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่แต่เพียงพระภิกษุสามเณร แต่จะใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนและนักเรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่สร้างแล้วทิ้งเอาไว้เฉย ๆ

ทางวัดจึงขออนุโมทนากุศลเจตนาของครอบครัว รักวิทยาศาสตร์ จงประสบแต่ความเกษมสิริสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสุขสมบัติ สมความปรารถนา จงทุกประการ

อนึ่ง ขอกุศลจริยาสัมมาปฏิบัติครั้งนี้ ที่ท่านผู้บริจาคได้สร้างหอสมุดอนุสรณ์แห่งนี้ ขอจงเป็นพลวปัจจัยบันดาลดลให้วิญญาณของคุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์ จงสัมฤทธิ์ผลส่วนวิบากสุข ในสัมปรายภพนั้น ๆ เทอญ

ขอเจริญพร

**พระเทพญาณกวี**



ผู้อุทิศถวายกุญแจหอสมุดอนุสรณ์ฯ แด่พระเทพญาณกวี เจ้าอาวาสวัดธาตุทอง



ท่านพระครูวิสุทธิเขมากร รองเจ้าอาวาสวัดธาตุทอง กับผู้อุทิศถ่ายภาพ
หน้าองค์เจดีย์บรรจุอัฐิของคุณแม่จาดฯ



นายมานะและนางประณีต รักวิทยาศาสตร์ อ่านคำถวาย
หอสมุดอนุสรณ์ฯ แด่เจ้าอาวาส วัดธาตุทอง



ผู้อุทิศรับมอบใบอนุโมทนาบัตร จากท่านเจ้าอาวาสวัดธาตุทอง

# ข้อเตือนใจ

ความเกิด ความตาย แม้จะเป็นของธรรมดา ที่ได้พบเห็นกันอยู่เสมอ เมื่อเห็นแล้วก็ผ่านไป จนกว่าเหตุการณ์นั้น ๆ จะเกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด นั่นแหละ จึงทำให้เกิดความสำนึก ในด้านความหวาดกลัว กลัวตาย โดยลืมคิดว่า เมื่อถึงคราวก็ต้องจากกัน

ในงานฌาปนกิจศพ คุณแม่จาด รักวิทยาศาสตร์ คณะเจ้าภาพ ได้ร่วมใจบำเพ็ญกุศลตามประเพณี เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้ระลึกถึงแม่ ซึ่งมีพระคุณอย่างสูงสุดต่อลูก ๆ แม้ท่านจากไปแล้ว แต่พระคุณของแม่ก็ยังดำรงอยู่คู่กับโลก เพราะแม่เป็นรัฐบาลที่ต้องทำงานทุกอย่างให้แก่ลูก โดยไม่คำนึงถึงความลำบากหรือต้องการผลตอบแทน เป็นชีวิตของผู้เสียสละหวงแหนลูกเท่ากับดวงตาดวงใจ

คณะเจ้าภาพจึงได้สร้างหอสมุดอนุสรณ์ และสร้างพระพุทธปฏิมา เพื่อเป็นการบูชาพระคุณด้วยการบรรจุอัฐิของท่านไว้ในหอสมุดแห่งนี้ เพื่อจารึกพระคุณของแม่ให้ปรากฏตลอดกาลนาน เพื่อให้วิญญาณของแม่ประสบแต่ความสุข ความสงบ อันเกิดจากผลานิสงส์แห่งกุศลบุญที่ได้อุทิศให้นี้

คุณธรรมส่วนใดสร้างวิญญาณของผู้เป็นแม่ให้เป็นแม่ที่แท้จริง ขอคุณธรรมส่วนนั้น จงมีประจำโลก อย่าได้อันตรธานสูญหายไป เพื่อแม่ทุกคน ได้เป็นแม่ที่ดี และเพื่อมีบุตรธิดาที่ดี เป็นมรดกตกทอดกันมาตามลำดับ จงทุกประการ เทอญ

*พระเทพญาณกวี*

วัดธาตุทอง



ถ่ายเมื่อ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๑๗

# แด่ แม่ที่เคารพรักสูงสุดของลูก

การจากไปของแม่ได้นำความเศร้าโศกมาสู่จิตส่วนลึกของลูกอย่างสุดซึ้ง สุดที่จะพรรณา เพราะเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต ซึ่งแม้จะแลกด้วยชีวิตของลูกก็ไม่อาจนำกลับคืนมาได้ แม่เคยพูดไว้ก่อนที่จะจากไปว่า "ทุกชีวิตได้เริ่มจากการเกิด ต้องจบสิ้นด้วยการตายเป็นของธรรมดา ไม่มีใครเลี่ยงได้ แม่จึงไม่ทุกข์ถึงเรื่องตายมากไปกว่าจะเป็นห่วงว่าได้ทำหน้าที่ของแม่ได้ดีสมกับที่ได้รับมอบหมายจากพ่อของลูกแล้วหรือยัง เมื่อลูกทุกคนได้ประพฤติชอบ ไม่เสียแรงที่แม่ได้อุตส่าห์ครองความเป็นหม้ายมาตลอดแล้ว ถึงจะตายก็ตายอย่างหมดห่วง ฉะนั้นเมื่อถึงคราวที่แม่จะต้องจากลูกไป ลูกก็ไม่ควรเสียใจมากนัก คิดเสียว่าเราแม่ลูกจะต้องจากกันไปมิวันใดก็วันหนึ่ง ช้าหรือเร็วเท่านั้น หนีไม่พ้นแน่ ก่อนถึงเวลานั้นแม่ใคร่จะขอฝากคติธรรมของพ่อให้ลูกรักษาไว้คือ พ่อของลูกเทิดทูนคติจีนซึ่งสอนไว้ว่า ถึงจะยากไร้หิวโหยสักเพียงไรก็ไม่ควรจะสิ้นคิด โดยขอประทังชีวิตด้วยการแย่งข้าวแมวกิน และถึงจะหนาวจัดสักปานใดก็ไม่พึงขอพึ่งความอบอุ่นจากแสงเทียน แม่ได้พยายามปลูกฝังนิสัยของลูก ๆ ด้วยคติธรรมนี้ ขอให้ลูกจงอบรมหลาน ๆ เช่นที่แม่เคยอบรมลูก ให้หลานทุกคนทราบว่า เขาไม่ได้มีเชื้อสายมาจากตระกูลอันสูงเกียรติ์ แต่ได้สืบเชื้อสายมาจากเลือดที่รักศักดิ์ศรี ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ถึงจะมีฐานะดีก็ไม่ควรดำเนินชีวิตแบบมักง่าย จะเป็นการลบหลู่ศักดิ์ศรีของตนเอง" คำสั่งของแม่นี้ได้ประทับใจลูกอยู่ตลอดเวลา ลูกได้สนองคำสั่งของแม่ก่อนที่แม่จะจากไป และจะพยายามสนองต่อไปให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ลูกทุกคนมีความรำลึกถึงพระคุณของพ่อและแม่เท่ากัน แต่เมื่อครั้งสูญเสียคุณพ่อลูก ๆ ยังเล็กมาก เล็กเกินกว่าที่จะรู้สึกอาลัยความรักระหว่างพ่อกับลูก เมื่อมาสูญเสียแม่ในครั้งนี้ ลูกได้เป็นพ่อคนแม่คนแล้วทุกคน เข้าใจความรักอันบริสุทธิ์ระหว่างแม่บังเกิดเกล้ากับลูกดี จึงมีความอาลัยต่อการจากไปของแม่เป็นที่สุด คิดถึงความรักความห่วงใยของแม่ที่มีต่อลูกในอดีตครั้งใดลูกก็ไม่สามารถที่จะกลั้นน้ำตาไว้ได้ และคงจะต้องเป็นเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าลูกจะมีโอกาสได้ทดแทนพระคุณของแม่ในภพชาติต่อไป

ขออานุภาพแห่งความดีในคุณธรรมประจำใจของแม่ และผลแห่งกุศลกรรมที่ลูก–หลานได้บำเพ็ญอุทิศสนองพระคุณของแม่ จงเป็นพลวปัจจัยดลบันดาลให้ดวงวิญญานของแม่ประสพแต่ความสุขความสงบในสัมปรายภพ เทอญ

**จาก ลูกของแม่**

# อาลัยคุณย่า

คุณย่าได้จากหลานไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ เมื่อวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๑๙ เราได้ทราบข่าวจากบ้านศรีรุ้งว่าคุณย่าเจ็บหนัก อาการไม่ค่อยดี ให้รีบไปหา ทุกคนที่บ้านตกใจมาก รีบออกจากบ้านไปเยี่ยมท่านทันที แต่เมื่อเราไปถึง คุณย่าก็ได้จากพวกเราไปเสียแล้วอย่างสงบ หลานรู้สึกเสียใจมากที่ไม่ได้มีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิดและเห็นใจท่านในวาระสุดท้าย คุณย่าเป็นญาติผู้ใหญ่คนเดียวที่พวกเรามีเหลืออยู่ ท่านจึงเป็นที่เคารพนับถือและเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจของพวกเราทุกคนตลอดมา การจากไปของท่านครั้งนี้จึงทำให้หลานทุกคนของคุณย่ามีความเศร้าโศรกและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

แม้ว่าคุณย่าจะได้ล่วงลับไปสู่ปรโลกตามธรรมดาของสังขารแล้วก็จริง แต่คุณความดีของท่าน ตลอดจนความรักและความปรารถนาดีของท่านที่มีต่อหลาน จะคงอยู่ตลอดไปอย่างไม่มีวันลบเลือน หลานของคุณย่าทุกคนขอตั้งจิตอธิฐานให้คุณความดีที่คุณย่าได้สร้างสมไว้ในภพนี้ ตลอดจนผลบุญทั้งหลายที่ทุกคนได้ร่วมกันบำเพ็ญอุทิศให้แก่คุณย่า จงดลบันดาลให้ดวงวิญญานอันบริสุทธิ์ของคุณย่า จงไปอยู่ในภพที่งดงาม ภพแห่งทิพย์โลก ภพแห่งสุขคตินั้น ๆ ตามสมควรแก่คติวิสัยสัมปรายภพทุกประการเทอญ

**จากหลาน ๆ ของคุณย่า**

๑๐๓๐/๓ ถ. พระราม ๔

กรุงเทพ ฯ

# อาลัยคุณย่า

บ่ายวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๑๙ เราได้รับโทรศัพท์จากคุณพ่อว่า คุณย่าสิ้นบุญเสียแล้วเมื่อเวลา ๑๐.๓๐ น. เรารู้สึกตกใจ หูอื้อไปหมด เพราะไม่อยากจะเชื่อว่า คุณย่าจากพวกเราไปแล้วจริง ๆ แม้จะรู้ว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของสงสารที่แท้เที่ยง ไม่มีใครสามารถหลบหลีกได้พ้นก็ตาม แต่มันก็รวดเร็วเกินกว่าที่เราจะทำใจรับสภาพความเป็นจริงได้ คุณย่าจากพวกเราไปอย่างสงบ หลับไปพร้อมกับรอยยิ้ม หลับ และหลับไปตลอดกาล

ถึงแม้ว่า ย่าจะจากไปแล้ว แต่เราก็มิอาจลืมสายตาคู่นั้นที่มองเราอย่างเอ็นดูรักใคร่ เราไม่อาจลืมความดี ตลอดจนคำตักเตือนของย่าที่เคยมีต่อเรา ย่าพร่ำอบรมให้เราเป็นกุลสตรีที่ดี ให้รู้จักหน้าที่และเสน่ห์ของลูกผู้หญิง ย่าเคยพูดเสมอ ๆ ว่า "ผู้หญิงเราสำคัญที่สุดเรื่องการบ้านการเรือน" แม้ย่าจะจากไปแล้วก็จริง แต่การจากไปของย่า เป็นเพียงการจากไปเฉพาะร่างกายเท่านั้น หากแต่คุณงามความดี คำตักเตือนของย่า ไม่มีวันตายจากความทรงจำเราไปได้ เช่นเดียวกับที่เราไม่อาจลืมได้ว่า ครั้งหนึ่ง เราเคยมีย่าและเราก็รักย่ามาก รักทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นของย่า และประกอบกันเป็นย่า รักกระทั่งแขน ขา มือ และใบหน้าของย่าที่เต็มด้วยรอยเหี่ยวย่นของสังขาร

เมื่อคุณย่ายังมีชีวิตอยู่ ย่าเป็นผู้หญิงเรียบ ๆ คนหนึ่ง แต่ก็เป็นแบบฉบับที่ดีของลูกหลาน เพราะย่าเป็นแม่ที่ประเสริฐที่สุดสำหรับลูก ๆ เป็นย่าเป็นยายที่ดีสมบูรณ์แบบ และเป็นแม่พระสำหรับผู้ที่เข้ามาขอความช่วยเหลือเสมอ ย่าไม่ชอบความหรูหราฟุ่มเฟือย ลูก ๆ ของย่าทุกคน ตลอดจนหลาน ๆ ถูกอบรมขัดเกลาให้มีนิสัยมัธยัสถ์ ย่าไม่เคยเห็นด้วยกับการจัดงานวันเกิด ตรงข้ามย่ากลับให้เอาเงินที่จะไปสนุกสนานมาทำบุญหรือบริจาคแก่คนขัดสนแทน เพื่อนของย่าหรือใครก็ตาม เมื่อเวลาตกทุกข์ และเขามาหาย่า เป็นที่แน่นอนว่าไม่เคยมีใครกลับไปด้วยความผิดหวัง เพราะย่าช่วยทุก ๆ คนตามกำลังความสามารถเสมอ

ตลอดระยะเวลา ๗ คืนของงานศพคุณย่า ถ้าวิญญาณมีจริง คุณย่าคงปลื้มใจในแขกเหรื่อที่มากราบศพคุณย่าอย่างมากมาย เช่นเดียวกับพวงหรีดที่เข้ามาอย่างสม่ำเสมอ นั่นก็เพราะคุณงามความดีของย่าที่มีต่อคนทั้งปวงเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เพราะฉนั้นเมื่อย่าจากไป ทุกคนจึงเศร้าสลดใจและอาดูรยิ่งนัก

แม้เวลาจะล่วงเลยมาประมาณ ๒ เดือนแล้วก็ตาม แต่เราก็ยังขอยืนยันคำอธิษฐานของเราที่ให้แก่คุณย่าเมื่อบ่ายวันนั้น......ที่ ๑๘ สิงหาคม......เมื่อเรากราบศพคุณย่าและตั้งจิตอธิษฐานว่า "ถ้าหากแม้ชาติหน้ามีจริง ขอให้เราโชคดีได้มีโอกาสเกิดมารับใช้และเกิดมาเป็นหลานคุณย่าอีกเทอญ"

*นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์*
*สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา*

*หลานย่า*
*อรไท จุฑวนิช*
๑๙ ตุลาคม ๒๕๑๙

# อาลัยคุณยาย

พระคุณของคุณยายเทียบเสมือนคุณพ่อคุณแม่
ด้วยได้เลี้ยงดูมาตั้งแต่เกิด
และเฝ้าอบรมสั่งสอนจวบจนใกล้วาระสุดท้าย
ความโศกอาลัยจากการสูญเสียคุณยายครั้งนี้.........
.........อยู่เหนือคำบรรยายใด ๆ ทั้งสิ้น

*เพ็ญแข*
*ดวงมาลย์*
*ศิริโสภา*
*สิทธิชัย มาตระกูล*

# ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต

โดย

**สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร**

**ณ ห้องประชุมสภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย**

---

# มหาสติปัฏฐานสูตร

๑

(คอยพิจารณาจับวิตก)

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังและส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

จิตใจนี้ มีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก ดังที่ปรากฏอยู่ต้องรับอารมณ์ทาง ตา หู เป็นต้น อยู่เป็นปกติ และมโน คือใจ ซึ่งเป็นอายตนะที่ ๖ ก็ยังคิดอารมณ์ คือเรื่องที่เก็บผูกพันไว้อยู่อีกมากมาย และยังคิดปรุงเป็นเรื่องเป็นราวดังที่เรียกว่าวิตกวิจารอีกเป็นอันมาก ทั้งที่เรื่องยังไม่เกิด แต่ก็คิดปรุงไป ปรุงคิดไป ยินดีไป ยินร้ายไป หรือว่าชอบใจไป โกรธไปกับเรื่องที่ปรุงนั้น ๆ อันไม่มีความเป็นความจริง ความคิดปรุง หรือความปรุงคิดนี้ เป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งนำจิตใจให้บังเกิดโลภ โกรธ หลง หรือบังเกิดนิวรณ์ขึ้นข้อใดข้อหนึ่ง

ฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตตรัสสอนให้คอยพิจารณา *จับวิตก* คือ ความคิดปรุงของจิต และให้รู้ ถ้าคิดปรุงไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางอกุศลนั้น คือ คิดปรุงไปในทางกามบ้าง คิดปรุงไปในทางพยาบาทปองร้ายผู้อื่นสัตว์อื่นบ้าง คิดปรุงไปในทางเบียดเบียนบ้าง ถ้ามีความคิดปรุงไปดังนี้ ก็ให้รู้ว่านี่อกุศลวิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น และให้รู้ว่าอกุศลวิตกนี้มีโทษ ทำให้จิตใจเดือดร้อนไม่สงบ เมื่อมีความรู้อยู่

ดังนี้ อกุศลวิตกนั้น ๆ ก็จะสงบไปได้ และถ้ากุศลวิตกบังเกิดขึ้น คือ คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในทางดี อันเป็นความคิดเป็นไปในทางออกจากเครื่องพัวพันทั้งหลาย คิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้าย คิดไปในทางไม่เบียดเบียน เช่น คิดไปในทางที่จะเกื้อกูลให้เกิดความสุขก็ให้รู้ว่าบัดนี้กุศลวิตกบังเกิดขึ้น กุศลวิตกนี้บังเกิดขึ้นเป็นความคิดที่ดี ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน แต่ว่าก็ให้ทำความรู้ด้วยว่า แม้เป็นกุศลวิตก คือความคิดไปในทางดีเป็นกุศล ถ้าคิดนานเกินไป คิดมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่านขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำสมาธิ คือหยุดความคิดแม้ที่เป็นกุศล แต่ตั้งจิตให้เพ่งอยู่ในอารมณ์คือเรื่องอันเดียว ดังที่เรียกว่าทำสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะไม่หวั่นไหวไปในทางอารมณ์ทั้งหลาย ตามกำลังของความตั้งมั่นแห่งจิต และเมื่อจิตมีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวดั่งนี้ ก็ไม่ติดอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนี้ เพราะว่า ความติดอยู่ก็เป็นสังขารขึ้น คือเป็นความปรุงขึ้น และเมื่อเป็นความปรุงขึ้น ก็จะต้องมีความเกิด ความดับ ฉะนั้นก็ให้ไม่ยึดมั่นอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้อยู่ เป็นความรู้ปล่อย รู้วาง และก็อยู่กับความรู้ปล่อยรู้วางนี้ นี้เป็นทางปฏิบัติอย่างสะดวกทางหนึ่ง คือ ปฏิบัติในทางแห่งสมาธิกับปัญญาประกอบกัน *สมาธิ* ก็คือทำจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ *ปัญญา* ก็คือทำความรู้ว่าแม้สมาธิก็เป็นสังขาร คือความปรุงอย่างหนึ่งที่จะต้องมีเกิดมีดับ เมื่อติดอยู่ในสมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้น จึงไม่ยึดถือแต่ปล่อยวางทำความรู้ อยู่กับความปล่อยวางนี้ ดังนี้ก็เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และการปฏิบัติทางปัญญานี้เมื่อแสดงตามหลักอริยสัจจ์ ก็คือ อบรมความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ และในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(ความทุกข์ ๒ อย่าง)

*ทุกข์* นั้น มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือ

หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันตรงข้ามกับสุข อย่างหนึ่ง

หมายถึง สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อย่างหนึ่ง

ทุกข์ตามที่พูดถึงกันนั้น มักหมายถึงทุกข์ คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเป็นทุกขเวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นทุกข์ นี้ก็เป็นทุกข์ในลักษณะหนึ่ง เหมือน-กันอีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ คือความที่ทรงอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ นแปลงไป สิ่งอันใด ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมดนี้เป็นทุกข์อีกลักษณะหนึ่ง ในทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์นี้ หมายรวมกันทั้งสองลักษณะ คือ—

สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และที่เป็นความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

ในการแสดงทุกขสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ไว้ชัดเจนว่า

| | |
|---|---|
| *ชาติปิ ทุกฺขา* | ความเกิดเป็นทุกข์ |
| *ชราปิ ทุกฺขา* | ความแก่เป็นทุกข์ |
| *มรณมฺปิ ทุกฺขํ* | ความตายเป็นทุกข์ และ |
| *โสกปริ เทวทุกฺข–โทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา* | ความแห้งใจ ความคร่ำครวญรำพันอยู่ในใจ หรือ รำพันออกมา ความไม่สบายกายความไม่-สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์ |
| *อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข* | ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ |
| *ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข* | ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ |
| *ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ* | ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น สมปรารถนา เป็นทุกข์ |
| *สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา* | กล่าวโดยย่อแล้ว ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประ-การ เป็นทุกข์ ดังนี้ |

ทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นนี้ เป็นการชี้ลักษณะของทุกข์ทั้งสองอย่างประกอบกัน คือทุกข์ที่เป็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และทุกข์ที่เป็นตัวทุกขเวทนา คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

ในประการแรก ได้ทรงชี้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ทั้ง ๓ ประการนี้ เมื่อว่าถึงความรู้สึกที่เป็นสามัญของชาวโลกทั่วไป ก็มักจะเห็นว่า ความแก่เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ความตายเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง แต่ไม่เห็นว่า ความเกิดเป็นทุกข์เพราะฉะนั้น จึงถือว่าเกิดเป็นมงคล แต่ว่าแก่ ตาย เป็นอวมงคล ในงานวันเกิดไม่มีใคร ไว้ทุกข์ แต่แสดงความรื่นเริง แต่ว่าในคราวตายมีการไว้ทุกข์ นี้เป็นความรู้สึกสามัญของชาวโลกทั่วไป แต่ทางพระพุทธศาสนาแสดงว่า เป็นทุกข์ทั้งหมด เกิดก็เป็นทุกข์แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ เพราะว่า มีแก่ มีตาย ก็เพราะมีเกิด ถ้าไม่มีเกิดก็จะไม่มีแก่มีตาย ฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นตัวทุกข์สำคัญ นี้เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระอาจารย์ก็ได้แสดงอธิบายว่า ความเกิดเป็นทุกข์อย่างไร ความแก่เป็นทุกข์อย่างไร ความตายเป็นทุกข์อย่างไร ไว้เป็นอันมาก เช่น แสดงว่าความเกิดนั้นเป็นทุกข์ ก็เพราะว่าผู้ที่เกิดมาต้องทนทุกข์อยู่ในครรภ์ของมารดามาตั้งแต่เบื้องต้นเป็นเวลานานเดือน และแสดงอาการที่ชวนให้เห็นว่าเป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้มาถึงความแก่ แสดงถึงลักษณะ ที่เป็นความเสื่อมโทรมของสังขาร อันแสดงถึงความเป็นทุกข์ และความตาย ก็แสดงถึงอาการ ที่น่ากลัวต่าง ๆ ดังที่คนสามัญทั่วไปกลัวตาย ก็เพราะเห็นว่าความตายเป็นความทุกข์ เมื่อนึกถึงความตายก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเสียแล้ว เหมือนอย่างว่า นึกถึงจะต้องไปเผชิญกับอันตรายที่ใหญ่หลวงอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เกิดความกลัวขึ้นมา รู้สึกในความตายก็คล้าย ๆ อย่างนั้น ถือว่าเป็นภัยใหญ่หลวงอันหนึ่ง และเมื่อพิจารณาดูให้เห็นแล้วก็จะเห็นได้ว่าความกลัวตายนี้แหละ เป็น ความกลัวที่เป็นต้นของความกลัวทั้งหลาย เช่น กลัวต่ออันตราย อันเกิดจากอาวุธ หรือเกิดจากสัตว์ร้ายเป็นต้น ก็เพราะเหตุที่ว่า อาวุธและสัตว์ร้ายนั้นจะมาตัดชีวิต คือทำให้ตายก็คือกลัวตายนั่นเอง ซึ่งทำให้กลัวต่อเหตุต่าง ๆ อันจะนำความตายมาถึง พระอาจารย์ได้แสดงให้เห็นว่า เกิดเป็นทุกข์อย่างไร แก่เป็นทุกข์อย่างไร ตายเป็นทุกข์อย่างไร รวมความเข้าแล้วก็คือ แสดงในทางให้เห็นว่าเป็นความ ไม่สบายกายไม่สบายใจ ดังที่เรียกว่าทุกขเวทนานั่นเอง

นี้ก็เป็นทางพิจารณาอย่างหนึ่ง แต่ว่าควรจะพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คือในลักษณะที่เป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อันเป็นลักษณะของทุกข์ อย่างละเอียด

ชีวิตนี้ เป็นทุกข์ก็เพราะเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่คงที่ไม่ได้ เพราะแปรปรวน เปลี่ยน-แปลงไป ชีวิตนี้ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือความเกิดในระหว่างก็เป็นชรา คือความแก่ ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย เกิดจึงเป็นต้นชีวิต ตายเป็นปลายของชีวิต และแก่ก็เป็น ท่ามกลางของชีวิต เพราะฉะนั้น แก่ เจ็บ ตายนี้ จึงเป็นลักษณะของทุกข์ที่มีความหมายว่าตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ถ้าหากว่าชีวิตนี้จะไม่เป็นทุกข์ คือตั้งอยู่คงที่โดยไม่มีแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็จะมีแต่ชาติคือความเกิดเท่านั้น แล้วก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องตาย ดังที่เรียกว่าอมตะ คือเป็นผู้ไม่ตาย แต่ว่าจะเป็นเช่นนั้นหาได้ไม่ เมื่อมีชาติคือความเกิด ก็ต้องมีแก่ มีตาย โดยปราศจากแก่ตายนั้นหาได้ไม่

ฉะนั้น ทั้งหมดนี้จึงรวมเป็นตัวทุกข์ที่มีลักษณะเป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว

(การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ)

การพิจารณาให้เห็นทุกข์ในลักษณะนี้ ย่อมพิจารณาให้เห็นได้ทั้งในกาลทั้ง ๓ และทั้งในปัจจุบัน ในกาลทั้ง ๓ นั้น ก็คือ พิจารณาอย่างหยาบ *ชาติ* คือความเกิดเป็นอดีต คือได้เกิดมาแล้ว *มรณะ* คือความตายเป็นอนาคต เพราะว่ายังไม่ตาย ความตายรออยู่ข้างหน้า ชรา เป็นปัจจุบัน เพราะในปัจจุบันนี้ก็ต้องเก่าแก่ไปอยู่ทุกวินาที หรือว่าทุกขณะ

*ชาติ* คือความเกิดที่เป็นอดีต *ชรา* คือความแก่ที่เป็นปัจจุบัน และ *มรณะ* ที่เป็นอนาคตนี้ รวมกันเข้าเป็นทุกข์ คือเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่เกิดมาก็ต้องบ่ายหน้าไปหาความดับ อย่างไม่หยุดยั้งเหมือนเอย่างอาทิตย์อุทัยขึ้น ก็โคจรไปสู่อัสดงคต คือความดับอย่างไม่หยุดยั้ง นี้จึงเป็นทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือ ทุกข์อย่างหนึ่ง และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามา ชาติ คือความเกิด ชรา คือ

ความแก่ มรณะ คือความตาย ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ ชีวิตนี้ต้องประกอบด้วย ขันธ์ทั้งหลายที่เป็นส่วนรูป และเป็นส่วนนาม รูปและนามนี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ ความแปรไปจากเกิดถึงดับ แม้จะเป็นระยะที่สั้นที่สุดก็เป็นชรา และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาสั้นเข้ามาที่สุด ก็เหลือแต่เกิดดับ เกิดเป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็จะปรากฏแต่ความดับ คือปรากฏแต่มรณะ

ความพิจารณาให้เห็นเกิดดับ ปรากฏขึ้นในปัจจุบันดั่งนี้ เป็นทุกขสัจจะ ที่ปรากฏในปัจจุบัน การพิจารณารูปก็รูปกายอันนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ ธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบเข้าเป็นรูปก็สิ้นเสื่อมไปอยู่ทุกขณะ แต่อาศัยธาตุทั้ง ๔ ที่พอกพูนเข้าไปใหม่ ก็ไปทดแทนสิ่งที่สิ้นเสื่อมไปนั้น เหมือนอย่างที่ทุก ๆ คนต้องบริโภคอาหาร ต้องหายใจเข้า หายใจออกอยู่ทุกขณะ ก็เป็นการบริโภคธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี่เองเข้าไปเป็นอาหารสำหรับที่จะทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป ธาตุทั้ง ๔ ที่สิ้นไปหมดไป ก็สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกขณะ และที่ทดแทนเข้าไปใหม่ ก็ทดแทนอยู่ทุกขณะเหมือนกัน นี้เป็นความเกิดความดับที่เป็นปัจจุบันแต่ว่าปรากฏยากก็เพราะมี *สันตติ* คือ ความสืบต่อ เช่น สิ้นไปเสื่อมไป แล้วก็มีความเกิดทดแทนต่อไป สิ่งที่เกิดทดแทนนั้นสิ้นไปหมดไป ก็มีสิ่งที่ทดแทนเข้าไปใหม่ เหมือนอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้าแล้วหายใจออก ออกแล้วก็หายใจเข้าไปใหม่ เป็นสันตติสืบต่อไปอยู่ดั่งนี้ เพราะฉะนั้น จึงมองเห็นเหมือนอย่างว่าเป็นความเที่ยง และปรากฏเป็นความสุข เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็มีสิ่งที่มาบำบัด ความทุกข์ก็หายไป ก็ปรากฏเป็นความผาสุกขึ้น เช่นว่าร่างกายหิวกระหายเป็นความทุกข์ ดื่มน้ำบริโภคอาหารเข้าไปเพื่อบำบัดความทุกข์นั้น ก็ปรากฏเป็นความสุข นั่งนานเมื่อย ก็ลุกขึ้นยืนหรือเดิน ยืนนานเมื่อยก็นั่ง เดินนานเมื่อยก็หยุดยืนหรือนั่ง หรือว่านั่งนานเหน็ดเหนื่อยก็นอนพัก นอนนานพอแล้วก็ลุกขึ้นผลัดเปลี่ยนอิริยาบถกันไปดั่งนี้ ก็เป็นการแก้ทุกข์ปรากฏเป็นความสุขขึ้น

เพราะฉะนั้น ความสุขต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ จึงเป็นสุขที่เป็นความแก้ทุกข์ให้สุดสิ้นลงไปครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่ แต่บุคคลผู้ไม่พิจารณาก็ยังยึดมั่นอยู่ว่า

เป็นความสุข และนอกจากนี้ ก็ยังยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่เห็นว่าเที่ยง ที่เป็นสุขนี้ว่าเป็นเราเป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา มีอัตตาตัวตนของเราในสิ่งเหล่านี้ และเมื่อมีอัตตาตัวตนของเราอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็เที่ยวออกรับเป็นสุขเป็นทุกข์ และออกรับสิ่งต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ความที่มีสันตติคือความสืบต่อก็ดี ความที่ปรากฏเป็นความสุขแก้ทุกข์ก็ดี ความที่ปรากฏเป็นก้อนเป็นแท่ง อันสืบเนื่องมาจากความที่มีความสืบต่อ และมีสุขดังกล่าวก็ดี จึงเป็นเครื่องปกปิด *อนิจจตา* ความเป็นของไม่เที่ยง *ทุกขตา*ความเป็นทุกข์และ *อนัตตา* ความเป็นของไม่ใช่ตน ทำให้บังเกิดความยึดถือว่าเป็นความเที่ยง เป็นความสุขเป็นอัตตาตัวตน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ก็จำที่จะต้องใช้ปัญญา เจาะแทงเครื่องปกปิดเหล่านี้ลงไปให้เห็นความเกิด ความดับ ที่มีอยู่ทุกขณะเป็นปัจ-จุบัน และให้เห็นว่าความสุขที่ปรากฏนั้น เป็นเพียงความแก้ทุกข์ให้คราวหนึ่ง ๆ เท่านั้นหาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ และเพราะชีวิตนี้เป็นสิ่งที่เกิดดับ จึงไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยความทุกข์ จึงเป็นทุกข์ และไม่ควรเป็นสิ่งที่จะพึงยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา โดยเป็นสาระเป็นแก่นสาร จึงเป็นอนัตตา

ความพิจารณาลงไปให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏขึ้นดั่งนี้ เรียกว่าเป็นการพิจารณาให้เห็นถึงทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ โดยมีชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณ ความตาย ดังกล่าวนี้แหละเป็นเครื่องนำความคิดพิจารณา และผู้ที่เห็นทุกข์ ดั่งนี้ก็จะเป็นผู้ที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่ผู้ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่ยึดถือ ทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือทุกข์แต่ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์

เพราะฉะนั้น ทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัวที่เห็นแล้วตกใจเดือดร้อน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เห็นแล้วมีความสุข เพราะจะพ้นทุกข์ จะอยู่เหนือทุกข์ จะมองเห็นทุกข์ เหมือนอย่างมองเห็นเรือนที่ไฟไหม้อยู่ข้างนอก แต่ไม่ได้อยู่ในเรือน ที่ไฟ

ไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนที่ไฟไหม้จึงร้อน แต่เมื่อออกมาอยู่นอกเรือนที่ไฟไหม้ และยืนมองดูเรือนที่ไฟไหม้นั้น ผู้ที่ดูอยู่นั้นก็เป็นผู้ที่ไม่ร้อน และก็มองเห็นสัจจะ คือความจริง นี้เป็นสารัตถะแห่งการพิจารณา *ทุกขสัจจ* สภาพที่จริงคือทุกข์ ของพระพุทธเจ้า

๒

(อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา)

จิตนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอันเหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมโดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การปฏิบัติใน *ศีล* เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมใน *สมาธิ* ก็เช่นเดียวกัน ในชั้นแรกจิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิได้หยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ *ปัญญา* คือความรู้ ก็เช่นเดียวกันในชั้นแรกจิตจะมืดมัวไม่มองเห็นสัจจะคือความจริง แต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาจะหยั่งรากลงจิตก็จะต้องการปัญญา คือต้องการความรู้ จะขาดปัญญา คือความรู้เสียมิได้จิตที่มี *ศีล สมาธิ ปัญญา* หยั่งรากลงต้องการ *ศีล สมาธิ ปัญญา* อยู่เช่นนี้ ก็จะได้ผล คือ *สันติ* ความสงบ หรือ วิมุติ ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ *วิมุติ* ความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อม อันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติ จะได้จะถึง อยู่ทุกเวลา ตามภูมิตามชั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ใน ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ย่อมจะได้พบกับสันติ คือความสงบใจ และวิมุติ คือความหลุดพ้น ซึ่งปรากฏอยู่ที่สันติ คือความสงบใจนี้ เพราะว่าจิตใจจะมีสันติ คือความสงบระงับ ก็จะต้องเป็นจิตใจที่มีวิมุติ คือพ้นจากสิ่งที่ทำให้ไม่สงบเหมือนอย่างพื้นน้ำ ที่ในแม่น้ำหรือในทะเลที่สงบก็จะต้องสงบ ในขณะที่ลมได้พ้นไป หรือว่าพ้นไปจากลม ซึ่งเป็นเครื่องมากวนน้ำให้เป็นคลื่น อาการที่ทะเลหรือพื้นน้ำพ้นไปจากลม หรือว่าลมพ้นไป ดังนี้เรียกว่าเป็นวิมุติ อาการที่สงบเป็นสันติ

เพราะฉะนั้น วิมุติกับสันติ จึงเป็นธรรมส่วนผลที่ประกอบอยู่ด้วยกัน อันผู้ปฏิบัติอยู่ใน *ศีล สมาธิ ปัญญา* จะพึงได้ประสบอยู่ทุกขณะ

ก็นี่แหละจิตใจ ที่อบรมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมเป็นจิตใจที่ได้พบกับวิมุติหรือสันติ และต้องการ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องการวิมุติหรือสันติ ส่วนที่ได้อบรมไปแล้วก็ย่อมจะเป็นพื้นฐาน และเมื่อมีพื้นฐานที่สูงขึ้น ขั้นของการปฏิบัติก็ย่อมจะสูงขึ้น และการปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ก็จะพึงปฏิบัติให้มีประกอบกันอยู่ ศีลนั้นก็พึงมีเป็นภาคพื้นและสมาธิ ก็พึงอบรมให้มีขึ้นสำหรับเป็นบาทของปัญญา ความมุ่งหมายของสมาธิ โดยตรงต้องการให้เป็นบาทของปัญญา แต่ว่าผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะสมาธิก็เหมือนอย่างห้องเย็น เมื่อเข้าสู่ห้องเย็นก็ย่อมมีความสุข ปราศจากความร้อนและเครื่องรบกวนทั้งหลาย จิตที่เข้าสู่สมาธิก็ย่อมเป็นสุขปราศจากเครื่องรบกวนทั้งปวง เพราะฉะนั้นความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันนี้ จึงเป็นผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าติดอยู่ในผลดังนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นนิวรณ์ คือเป็นเครื่องกั้นอย่างหนึ่ง ไม่ให้เจริญปัญญา เพราะเมื่อเข้าห้องเย็น คือหลบเข้าสู่สมาธิ อยู่กับความสุขในสมาธิ ก็ไม่อยากที่จะคิดอะไรไม่อยากที่จะพิจารณาอะไร สงบอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ เมื่อมีความชำนาญในสมาธิ จะอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ ดังนี้ นานสักเท่าไรก็ได้ แต่ว่าก็ไม่บังเกิดผลทางปัญญาแต่อย่างใด เมื่อติดอยู่ด้วยความสุขในสมาธิ ดังนี้ก็กลายเป็นอุปกิเลส เป็นนิวรณ์ เป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้เกิดปัญญาดังกล่าว เพราะฉะนั้น ท่านจึงต้องการให้มีสมาธิเป็นบาท คือให้เป็นที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นเท้าสำหรับที่จะดำเนินเข้าสู่ปัญญา ซึ่งเป็นตัวความรู้

(ลักษณะของสภาวธรรม)

ก็แหละอันปัญญา คือความรู้ที่เป็น *ปัญญาสิกขา* หรือเป็นข้อที่ ๓ สืบมาจากสมาธิและศีลนั้นโดยตรงก็มุ่งถึง *วิปัสสนาปัญญา* คือความรู้ที่เห็นแจ้ง เห็นแจ้งในอะไร ก็คือเห็นแจ้งในสภาวธรรมโดยสามัญญลักษณะ นี้เป็นคำจำกัดความอย่างสั้น เห็นแจ้งในสภาวธรรมโดยสามัญญลักษณะ *สภาวธรรม* นั้น คือธรรมโดยสภาพ คำว่า *สภาพ* หรือ *สภาวะ*

แปลว่าภาวะของตน คือ มีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัย หมายถึง *นามรูป* อันนี้ คือกายและใจอันนี้ กายและใจอันนี้ชื่อว่าเป็นสภาวธรรม ธรรมโดยสภาพ คือมีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัยนั้น *เหตุ* ก็คือมีกิเลสและกรรมเป็นเหตุให้เกิดมา และมีปัจจัยอุดหนุนต่าง ๆ เป็นต้นว่า ความประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง ๔ มีจิตใจเข้ามาครองก็เป็นชาติ คือความเกิดขึ้น และเมื่อเป็นชาติ คือความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปจนถึงแตกสลายในที่สุด ความเกิดและความแก่และความตาย ที่มีในอันดับต่อไปของนามรูป หรือกายและใจอันนี้เป็นสภาวะ คือ ความเป็นไปของตนเองตามเหตุและปัจจัย ดั่งนี้จึงชื่อว่า เป็นสภาวธรรม นามรูปหรือกายและใจอันนี้ ย่อมมีลักษณะที่กำหนดให้รู้ได้ คือ

*อนิจฺจํ* ไม่เที่ยง คือเป็นสิ่งที่เกิดดับ

*ทุกฺขํ* เป็นทุกข์ คือแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

*อนตฺตา* มิใช่อัตตาตัวตน

ลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นลักษณะของกายและใจอันนี้ ที่จะกำหนดให้รู้ได้ วิปัสสนาปัญญา ปัญญาคือวิปัสสนา ความเห็นแจ้ง ก็ต้องการให้เห็นแจ้งในนามรูปนี้ โดยสามัญญ-ลักษณะ คือ *อนิจฺจํ* ไม่เที่ยง *ทุกฺขํ* เป็นทุกข์ *อนตฺตา* มิใช่ตัวตน ในการนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิ คือ ความรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจ ที่นามรูปอันนี้

(ขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา)

ในการรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจ เมื่อแสดงโดยอนัตตลักขณสูตร พระสูตรที่แสดงลักษณะอนัตตา คือยกอนัตตาขึ้นแสดง ก็ต้องการให้ใช้สมาธิ คือรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจดูที่กายอันเรียกว่า *รูปขันธ์* คือกองรูป *รูป* อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เป็นก้อนกองอยู่นี้ คือที่นั่งอยู่นี้ นี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป *นาม* หรือ *ใจ* ในส่วนที่รู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังในบัดนี้ ใจก็มีทุกข์มีสุข กายเองก็มีทุกข์มีสุขใจที่สงบเย็นก็เป็นสุข ใจที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง อึดอัด ก็เป็นทุกข์ กายที่ร้อน ที่เมื่อยขบ ก็เป็นทุกข์

กายที่ต้องลมเย็น สะดวกคล่อง ก็เป็นสุข นี่ก็เป็น*เวทนาขันธ์* กองเวทนา คราวนี้ใจที่จำได้หมายรู้ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำสิ่งที่กายถูกต้องได้ จำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ นี่ก็เป็น *สัญญาขันธ์* กองสัญญา ใจที่คิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ ดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็เป็น *สังขารขันธ์* กองสังขาร ใจที่รู้สึกเห็นอะไร รู้สึกได้ยินอะไร ดังเช่นในบัดนี้ ก็รู้สึกได้ยินเสียงที่พูดในที่นี้ รู้สึกได้ยินเสียงรถข้างนอก นี่ก็เป็น *วิญญาณขันธ์* กองวิญญาณ

ผู้ปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญา ก็พึงทำสมาธิ คือเพ่งพินิจลงไปให้รู้จักว่า นี่กองรูป รูปกองอยู่ที่นี่ นี่กองเวทนา เวทนากองอยู่ที่นี่ นี่กองสัญญา สัญญากองอยู่ที่นี่ นี่กองสังขาร ความคิดปรุงหรือความปรุงคิด สังขารกองอยู่ที่นี่ นี่กองวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น วิญญาณกองอยู่ที่นี่ เพ่งพินิจลงไปให้รู้จักหน้าตาของขันธ์ทั้ง ๕ นี้ และก็ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสแสดงไว้ว่า ทั้งห้านี้เป็น*อนัตตา* มิใช่ตัวตน เพราะว่าเป็นไปเพื่ออาพาธ ถ้าจะพึงเป็นอัตตา คือตัวตนแล้ว ก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ ใคร ๆ ก็จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้ว่า ขอให้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่ว่า จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาอย่างนั้น หาได้ไม่ รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมเป็นไปเพื่ออาพาธ เพราะฉะนั้นจึงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน *อาพาธ* นั้นแปลว่าเบียดเบียน เป็นไปเพื่ออาพาธก็คือเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้มีอาพาธ คือมีเครื่องเบียดเบียนอยู่โดยรอบ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ถูกความแก่เบียดเบียนให้แก่ ถูกความเจ็บเบียดเบียนให้เจ็บ ถูกความตายเบียดเบียนให้แตกสลาย นี้ว่าตามหลักใหญ่ ๆ และเมื่อพิจารณาให้ย่อยออกไป ก็จะพึงเห็นได้ว่า ถูกความสิ้นไป ความเสื่อมไปเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาว่าถึงรูปขันธ์ เห็นได้ชัด ที่ต้องถูกความสิ้นไป เสื่อมไปเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ซ้ำยังแถมถูกเครื่องแวดล้อมเป็นต้นว่าดิน ฟ้า อากาศ และกรรมของบุคคลด้วยกันเองเบียดเบียนอีกด้วย *นามขันธ์* คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสิ้นความเสื่อมไป ที่มีอยู่ประจำตลอดนี้ เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน และเมื่อรูปต้องถูกเบียดเบียน เวทนา สัญ-

ญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนนามธรรมหรือส่วนใจ ก็ถูกเบียดเบียนไปด้วย และเมื่อใจถูกเบียดเบียน รูปก็พลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย เครื่องเบียดเบียนนั้นมีอยู่ตลอดเวลา จนถึงตาย หรือแตกสลายไปจนได้ในที่สุด แม้ในปัจจุบันนี้ ความสิ้นไป ความเสื่อมไปความแตกสลายก็มีอยู่ตลอด แต่อาศัยอาหารมาเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงทดแทนกัน จึงดำรงอยู่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ต้องถูกเบียดเบียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา จึงเป็น*อนัตตา* มิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็น*อัตตา* คือตัวตนแล้วไซร้ก็จะต้องบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้

นัยแห่งพระสูตร สอนให้พิจารณาดั่งนี้ ก็หัดพิจารณาไปตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอยู่เนือง ๆ ดั่งนี้ ก็เป็นทางปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญาประการหนึ่ง แต่ก็ต้องอาศัยมีสมาธิ คือ รวมจิต เพ่งพินิจพิจารณา

(๔ ธันวาคม ๒๕๑๔)

๓

(กาย เวทนา จิต ธรรม)

กระแสของธรรมนั้น คือ กระแสของความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน กระแสของความจริงนี้ ก็เป็นความจริงภายในตนเองนี่เอง กระแสของธรรมซึ่งมีอยู่ภายในตนเองนี้ ก็มีอยู่ที่กายและใจอันนี้ ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่นโดยปริยาย คือทางอันหนึ่ง ทุก ๆ คนย่อมมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม

*กาย* ก็คือรูปกายอันนี้ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นวัตถุ ซึ่งเรียกว่า เป็น*มหาภูตรูป* คือเป็นรูปที่เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วยรูปที่เป็นส่วนละเอียดต่าง ๆ เช่น ประสาททั้งห้า มีจักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท ประสาทหู เป็นต้น ประกอบด้วยชีวิตนี้เรียกว่าเป็น *กาย*

*เวทนา* เมื่อเป็นกายที่ประกอบด้วยชีวิตดั่งนี้ ก็ย่อมมี เวทนา คือ ความรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้เรียกว่า *เวทนา*

*จิต* คือ ธรรมชาติที่มีความรู้ มีความคิด ที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ดังที่เรียกกันว่า จิตใจ ซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่และย่อมจะรู้จิตใจของตนเองอยู่เสมอว่ามีความคิดอย่างไร และมีอาการอย่างไร นี้เรียกว่า *จิต*

*ธรรม* ธรรมหมายถึงส่วนประกอบที่ประกอบอยู่กับจิต เป็นส่วนชั่วเรียกว่า อกุศลธรรม ก็มีเป็นส่วนดีเรียกว่า กุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนกลาง ๆ เรียกว่า อัพยากตธรรม ก็มี นี้เรียกว่า *ธรรม*

กาย เวทนา จิต ธรรม นี้ จึงเป็นส่วนที่ทุกคนมีอยู่ และทั้ง ๔ นี้ ก็ย่อมมีกระแสคือความเป็นไป ความเป็นไปของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ดังกล่าวนี้ โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือ *ความเกิด ความดับ* ซึ่งมีอยู่เสมอตลอดเวลา และอีกอย่างหนึ่งก็คือกระแสของจิตใจ ที่ปรารถนาและยึดถืออยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรม นี้ ดังเช่นปรารถนาให้กายสวยงามไม่เจ็บ ไม่แก่ ดำรงอยู่เสมอ ปรารถนาให้เวทนาเป็นสุข เวทนาอยู่เสมอ คือต้องการสุข ปรารถนาให้จิตใจเป็นจิตใจที่สมประสงค์อยู่เสมอ อยากจะได้อะไรก็ต้องการที่จะให้ได้ดังใจ และปรารถนาที่จะให้พบเรื่องที่พอใจ ที่ชอบใจอยู่เรื่อย ๆ เช่น ต้องการที่จะพบแต่สิ่งที่เรียกว่า เป็นลาภ เป็นยศ เป็นสรรเสริญ เป็นสุข ที่จะมาเป็นอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ปรารถนาพอใจ และก็มีความยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านี้ จึงได้กลายเป็น*จริต* คือติดเป็นอัธยาศัย เป็นนิสัยขึ้น ที่ทำให้ต้องการแต่ความสวยงามของร่างกาย ไม่ชอบแก่ ไม่ชอบเจ็บ ไม่ชอบตาย ต้องการความสุข ต้องการที่จะตามใจตนเอง และต้องการสิ่งทั้งหลายที่ใจชอบ จึงกลายเป็น *ตัณหา อุปาทาน* ขึ้น และตัณหาอุปาทานที่เป็นตัวจริต ดังที่กล่าวมานี้ก็ซับซ้อนอยู่ ในตัณหาอุปาทานที่ยึดถืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม นี่แหละว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเรานี้ ไม่แก่ ไม่ตาย สวยงามอยู่เสมอ เป็นสุขอยู่เสมอ ได้ดังใจอยู่เสมอ พบเรื่องราวอะไรที่ชอบอยู่เสมอตัณหาอุปาทานดังนี้ ย่อมทำจิตใจให้ปรารถนาให้ยึดถือ ซึ่งทำให้บังเกิดผลอีกหลายอย่าง สืบเนื่องกันไป เช่น ก่อเจตนา คือความจงใจ ประกอบกรรมต่าง ๆ ออกไป ทางกาย ทางวาจา

และแม้ทางใจเอง ที่จะปรนปรือความต้องการ และความยึดถือนี้เอง เช่น ต้องการไม่แก่ไม่ตาย ต้องการความสวยงามของร่างกาย ก็ปรนปรือให้ได้รับผลเช่นนั้น แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงร่างกาย เป็นผ้านุ่งห่มบ้าง เป็นอาหารบ้าง เป็นสิ่งต่าง ๆ บ้าง จนร่างกายนี้ใช้ไม่หวัดไม่ไหว แล้วยังไม่พอ และแสวงหาความสุขต่าง ๆ มาปรนปรือให้เกิดสุขเวทนา แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรือใจเอง และแสวงหาเรื่องที่ใจชอบต่าง ๆ เมื่อความปรารถนานี้มีมากเพียงไร ก็ทำให้ความดิ้นรนแสวงหามากเพียงนั้น จนถึงไม่เลือกว่าเป็นทางผิด หรือทางถูก จึงบังเกิดเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุจริตขึ้น และนอกจากนี้ก็ยังจะต้องประสบกับความไม่สมปรารถนา เพราะการที่จะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรือ ความอยาก ความต้องการดังกล่าวนั้น ย่อมไม่สามารถที่จะสมปรารถนาไปทั้งหมดได้ และไม่สามารถที่จะทำให้เพียงพอกับความอยากได้ เหมือนอย่างการหาเชื้อมาใส่ไฟ ที่จะให้เพียงพอแก่ไฟนั้น หาได้ไม่ ยิ่งหาเชื้อมาใส่ไฟให้มากขึ้นเพียงไร ไฟก็ลุกกองโตขึ้นเพียงนั้น กินเชื้อมากขึ้น ไหม้หมดไปทั้งเมืองแล้วก็ยังไม่พอ ไฟของตัณหาก็เป็นฉันนั้น ไม่สามารถจะปรนปรือให้พอได้ และนอกจากนี้ คติธรรมดา คือ ความเกิด ความดับ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ก็ย่อมมีอยู่ในสิ่งทั้งหลาย กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งทุก ๆ คนปรนปรืออยู่ด้วย ตัณหาอุปาทานอย่างนักหนาดังกล่าวนี้ ก็ย่อมตกอยู่ในคติธรรมดาเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องประสบความทุกข์ เดือดร้อน เพราะความปรารถนาไม่สมหวังบ้าง เพราะอกุศลทุจริตต่าง ๆ ทั้งหลายบ้าง และจิตใจเองก็ไม่ได้พบกับ *ความสงบ* ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น จึงต้องอยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือ ตัณหาอุปาทาน ซึ่งเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลายต้องเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย ต้องมีความไม่บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ต้องมีโสกะ ปริเทวะ คือความแห้งใจ ความคร่ำครวญใจ ต้องมีทุกข์โทมนัสคือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องตกต่ำ ต้องวนเวียนอยู่ในความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย

(จริต ๔ ประเภท)

โลกียสัตว์ย่อมเป็นไปอยู่เช่นนั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงไว้ว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

บางจำพวกเป็นผู้มี *ตัณหาจริตอย่างหยาบ* คือ มีตัณหาความอยากอย่างหยาบเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *กาย*

บางจำพวกมี *ตัณหาจริตอย่างละเอียด* คือ มีตัณหาความอยากอย่างละเอียด เป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน*เวทนา*

บางจำพวกมี *ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ* คือ มีความเห็นผิดอย่างหยาบ เป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *จิต*

บางจำพวกมี *ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด* คือ ความเห็นผิดอย่างละเอียดเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *ธรรม* คือเรื่องที่ปรารถนาต้องการ

แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว โลกียสัตว์บุคคลทั่วไป ก็ย่อมมีจริตทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกันน้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งทรงเป็นผู้รู้ ทรงเป็นผู้เห็น ทรงเป็นผู้มีพระกรุณา จึงได้ตรัสบอกทางปฏิบัติเพื่อชำระจริตอัธยาศัยทั้ง ๔ ประการนี้ อันเรียกว่า *สติปัฏฐาน* คือ ที่ตั้งของสติ หรือความปรากฏขึ้นแห่งสติ ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ ก็มิได้ตรัสบอกไว้ในที่ห่างไกลที่ไหน แต่ก็ตรัสบอกไว้ให้ตั้งสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ ประการนี้เอง ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เพื่อจะให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง

(อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔)

สติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ประการนี้ มีอานิสงส์ผลดังที่ตรัสแสดงไว้ในต้นพระสูตรว่า

*เอกายโน อยํ มคฺโค* ทางนี้เป็นทางไปอันเอก คือเป็นทางไปอันเดียว

*สตฺตานํ วิสุทฺธิยา* เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด แห่งสัตว์บุคคลทั้งหลาย

*โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย* เพื่อก้าวล่วงความโศก ความปริเทวะทั้งหลาย

*ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย* เพื่อดับทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย

*ญายสฺส อธิคมาย* เพื่อบรรลุญายธรรม คือธรรมที่ถูกที่ชอบ ซึ่งจะพึงบรรลุได้ด้วยการปฏิบัติชอบโดยลำดับ

*นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย* เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน ดังนี้

(เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน)

ก็แหละ ครั้นตรัสแสดงชี้ทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ พร้อมทั้งตรัสบอกอานิสงส์ผลดังนี้ ก็ได้ตรัสจำแนกข้อที่พึงตั้งสติพิจารณาไว้เป็น ๔ ประการคือ กายอย่างหนึ่ง *เวทนา*อย่างหนึ่ง *จิต*อย่างหนึ่ง *ธรรม*อย่างหนึ่ง ดังกล่าว และได้ตรัสบอกเครื่องมือสำหรับที่จะใช้ปฏิบัติไว้ อันผู้ปฏิบัติพึงทราบ และพึงใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ

*อาตาปี* มีความเพียร คือจะต้องมีความพากเพียรพยายามในการปฏิบัติ

- เพียรเริ่มต้นปฏิบัติ
- เพียรดำเนินการปฏิบัติ และ
- เพียรปฏิบัติเรื่อยไปให้ก้าวหน้าไปอยู่เสมอ ถ้าขาดความเพียรเสียดังนี้ก็จะไม่มีการปฏิบัติขึ้นได้

*สมฺปชาโน* มีสัมปชานะ คือความรู้ ในที่นี้หมายถึงความรู้ตัว คือมีความรู้ในอิริยาบถน้อย อิริยาบถใหญ่ ของตนเอง มีความรู้ที่ควบคุมตนเองอยู่

*สติมา* มีสติ ก็คือมีความรู้อีกนั่นแหละ แต่เป็นความรู้ที่รู้กำหนด อยู่ในข้อสติปัฏฐานที่ตั้งขึ้น สำหรับปฏิบัติ คือความรู้ที่ระลึกกำหนดในกาย เวทนา จิต ธรรม ตามที่ยกสำหรับตั้งสติ และ

*วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ* กำจัดความยินดี ความยินร้ายในโลกเสีย คือเมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติขั้นแรก

ก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่าต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่า ก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อปฏิบัติทีแรกนี่ก็ ทำให้ยินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิกการปฏิบัติ การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้ หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ภายนอก ที่ดึงใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามา ก็มีอารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจ คอยดึงใจออกไป ดั่งนี้ ก็ต้องกำจัด ใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อปฏิบัติก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดั่งนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ในการปฏิบัติ

รวมเข้า ก็เป็นเครื่องมือ ๔ ประการ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงยึดถือเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และครั้นทรงแสดงเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ประการดั่งนี้ ก็ทรงได้ตรัสสอนให้เลือกสถานที่ปฏิบัติ ที่ตรัสชี้ไว้ ก็คือ

- ป่า
- โคนไม้
- เรือนว่าง

พิจารณาดูถึงสถานที่ที่ตรัสชี้ไว้นี้ ก็คือต้องการที่ที่สงบสงัด แต่ก็พึงเข้าใจว่าที่สงบสงัดนี้ เป็นสถานที่ภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นสถานที่ภายในอย่างหนึ่ง สถานที่ภายนอกนั้นก็ต้องการสถานที่สงบสงัด จะเป็นป่า เป็นโคนไม้ เป็นเรือนว่าง หรือเป็นที่อื่นใดก็ตาม แม้จะหาสถานที่ที่มีลักษณะเป็นความสงบสงัดสมบูรณ์เต็มที่ไม่ได้ เมื่อรู้จักทำใจของตัวเองให้สงบสงัด ก็ใช้ได้เหมือนกัน ดั่งที่เรียกว่าทำบ้านให้เป็นป่า ทำให้เป็นเหมือนโคนไม้ให้เป็นเหมือนเรือนว่าง ตามที่ตรัสสอนไว้ในบางพระสูตร ก็คือทำจิตใจให้สงบสงัดนี่เอง ไม่ยึดถือในรูป ในเสียงเป็นต้นที่รบกวน เมื่อรู้จักทำใจให้สงบสงัดดั่งนี้ แม้จะไม่ได้สถานที่ที่สงบสงัดเต็มที่ ก็สามารถปฏิบัติได้ แต่ถ้าทำใจให้สงบสงัดไม่ได้ แม้จะไปอยู่ป่าจริง ๆ ใจ

เองก็ยังไม่สงบอยู่นั่นเอง เพราะยังคลุกเคล้าอยู่ คลุกคลีอยู่ อลหม่านอยู่ด้วยอารมณ์ คือเรื่องทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีกาย มีใจ ประกอบด้วยสถานที่ภายนอกภายในดังกล่าวที่สงบสงัดพร้อมที่จะปฏิบัติได้ จึงเริ่มปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้

(๒ สิงหาคม ๒๕๑๕)

## ๔

### (วิธีนั่งสมาธิ)

กระแสของธรรมนั้นคือกระแสของธรรม ในคำบรรยายอบรม ซึ่งชี้เข้ามาถึงกระแสธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติและสถานที่ที่จะพึงใช้ในการปฏิบัติดังที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่าได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นคือรวมใจเข้ามา กิริยาที่นั่งนี้เป็นกิริยาที่ใช้ในการนั่งสมาธิทั่วไป แม้แต่จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่นนั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ใช้ได้ *แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง* เพราะกิริยาที่นั่งตัวตรงนี้ การหายใจเข้าออกย่อมเป็นไปสะดวก และเป็นกิริยาที่นั่งถูกหลักอนามัย เลือดลมเดินสะดวกก็ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวก และไม่ชวนให้ง่วงได้ง่ายเหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงได้ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปปายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้

(บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน)

**ข้อที่หนึ่ง** ท่านอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้ *ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์* เป็นสรณะ คือที่พึ่งโดยแท้จริง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นี้ เป็นสรณะที่พึ่งของจิตใจที่ผู้ตั้งใจถึงให้มั่นคงดังบทที่สวดว่า

*นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ* ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

*พุทฺโธ เม สรณํ วรํ* พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

*ธมฺโม เม สรณํ วรํ* พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

*สงฺโฆ เม สรณํ วรํ* พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

*เอเตนะ สจฺจวชฺเชน* ด้วยความกล่าวคำสัตย์นี้

*โสตฺถิ เม โหตุ สพฺพทา* ขอความสวัสดี จงมีแก่ข้าพเจ้า ดั่งนี้

การตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่งอย่างแท้จริงดั่งนี้ ก็ชื่อได้ว่าถึงสรณะ เป็นบุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน ข้อหนึ่ง

**อีกข้อหนึ่ง** ก็ตั้งใจทำ *วิรัติ* คือความงดเว้น ทางกาย ทางวาจา ตลอดถึงทางใจ ต่อความละเมิดศีล ทางกาย ทางวาจา ทางใจทั้งปวง ให้เป็นผู้มีศีลขึ้นในปัจจุบันเพราะวิรัติเจตนานี้เป็นตัวศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งสิ้น แม้การปฏิบัติในกรรมฐาน ก็ต้องมีศีลนี้แหละเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐาน การปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นไปไม่ได้ แต่ก็พึงทำความเข้าใจว่า ศีลที่เป็นพื้นฐานนี้ ให้จำกัดเข้ามาเป็นศีล ในปัจจุบัน เพราะว่าศีลในอดีตนั้นก็อาจจะบริสุทธิ์บ้าง เศร้าหมองบ้าง อาจจะมีบ้าง ไม่มีบ้าง ถ้าพึงนึกถึงศีลในอดีตที่เศร้าหมอง หรือถึงความไม่มีศีลในอดีต ข้อนี้ก็จะเป็นนิวรณ์ ต่อการทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ให้ตั้งศีลเข้าในปัจจุบัน คือตั้งทำวิรัติในปัจจุบันว่า *บัดนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจงดเว้นจากความประพฤติละเมิดผิดทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ* วิรัติเจตนานี้ก็จัดเป็นข้อป้องกันโลภ โกรธ หลง อย่างหยาบที่จะดึงใจไปให้ละเมิดผิดต่าง ๆ ไม่ไปพูดอะไรทางวาจาเป็นการผิดศีล แต่ใจก็คิดว่าจะไปทำร้ายเขาบ้าง คือคิดจะไปทำการฆ่าเขาบ้าง คิดจะไปลักของของเขาบ้าง ดั่งนี้เป็นต้น เรียกว่าไม่มีศีลทางใจ กายไม่ได้ไปทำวาจาก็ไม่ได้ไปพูด. แต่ว่าศีลทางใจไม่มี เมื่อศีลทางใจไม่มี การที่จะไปนั่งกรรมฐานที่เป็นสมาธิ เป็นปัญญาก็เป็นไปไม่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อกายสงบ วาจาสงบ ใจก็ต้องสงบ คือความสงบความคิดล่วงดั่งกล่าวนั้น เรียกว่า *กายเป็นศีล วาจาเป็นศีล ใจเป็นศีล*

สรณะและศีลทั้งสองนี้ รวมกันเป็นภาคพื้นของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานก็พึงตั้งใจถึงสรณะ และตั้งใจทำวิรัติเจตนาในเป็นตัวศีลขึ้น ในปัจจุบัน เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้กระทำภาคพื้นสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน และก็ทำความตั้งใจ อัญเชิญพระกรรมฐาน ข้อใดข้อหนึ่งมาปฏิบัติด้วยกายและใจอันนี้ ให้เป็นที่รองรับการปฏิบัติ และกรรมฐานที่จะพึงเลือกมา อัญเชิญมา ปฏิบัตินั้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็คือ *สติปัฏฐานทั้ง ๔* ที่ได้กล่าวมาแล้ว

(อานาปานบัพพะ)

ในการปฏิบัตินั้นก็ให้อัญเชิญมาตั้งสำหรับปฏิบัติเพียงหนึ่งข้อ และข้ออันพึงควร อัญเชิญปฏิบัติข้อแรกที่ทรงตรัสสอนไว้ คือ *อานาปานบัพพะ* ข้อที่ตรัสสอนให้ตั้งสติทำ ความรู้ในความหายใจเข้า หายใจออก ตั้งสติ คือตั้งความรู้หายใจเข้าหายใจออก ตามที่ได้ ตรัสสอนไว้ตามลำดับ ดั่งนี้

– หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่า เราหายใจ ออกยาว

– หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่า เราหายใจ ออกสั้น

– ศึกษา คือทำความสำเหนียกว่าเรารู้จักกายทั้งหมด หายใจเข้าออก (เป็นอันรู้การ หายใจทั้งหมด)

– ศึกษา คือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักสงบระงับการสังขาร คือเครื่องปรุงกาย หรือการปรุงกายหายใจเข้า ออก ดั่งนี้

ตามวิธีที่ตรัสสอนไว้นี้ มีอธิบายโดยสังเขปว่า การหายใจเข้า การหายใจออกของ ทุก ๆ คนนี้ ย่อมมีอยู่ประจำขาดไม่ได้ นับว่าเป็นเอกของความดำรงชีวิต หรือเป็นตัวชีวิต ทำสติในลมหายใจ ก็คือทำความรู้ในลมหายใจนั้นเอง เมื่อทำความรู้ ให้รู้อยู่ในลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้ หายใจออกก็ให้รู้ ดั่งนี้ ชื่อว่าทำสติในลมหายใจ

(จุดกำหนดลมหายใจ)

เพราะฉะนั้น กล่าวสั้น ๆ การทำสติในลมหายใจ ก็คือการทำความรู้ในการหายใจ ลมหายใจนั้น ก็คือลมที่หายใจเข้าหายใจออก เมื่อพิจารณาดูก็ย่อมจะรู้ว่าในการหายใจดังกล่าวนี้ ลมมากระทบที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน และนาภีก็จะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เมื่อทำความรู้เข้ามา ก็ย่อมจะพบลมกระทบจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน และย่อมจะพบความเคลื่อนไหวของนาภี ที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน ท่านอาจารย์จึงได้สอนให้ตั้งจุดกำหนด เป็นสามจุด คือ

๑. ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน

๒. นาภีที่เคลื่อนไหว จุด ๒ นี้นับว่าเป็นจุดต้นจุดปลาย

๓. สมมติที่หทัยเป็นจุดกลาง

หายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจเข้าผ่านปลายกระพุ้งจมูก ผ่านหทัยถึงนาภี หายใจออกจากนาภีผ่านหทัยออกมาปลายกระพุ้งจมูก อาจารย์ท่านหนึ่งสอนกำหนดอย่างนี้ และให้ทิ้งเสียสองจุด ให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน เมื่อรวมใจเข้ามารู้อยู่ดั่งนี้

(สงบระงับกายสังขาร)

*รูปกายนามกาย* กายทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นด้วย *รูปกาย* คือ รูปกายที่นั่งอยู่นี้ตลอดถึงกองลมทั้งหมดที่หายใจเข้าออก *นามกาย* ก็คือจิตใจอันนี้ที่ประกอบด้วยความรู้ความคิด หรือประกอบด้วยสติ ปัญญา คือความระลึกรู้ กำหนดความรู้ที่รวมกันอยู่นี้ รวมความว่าทั้งกายและใจทั้งหมด ให้รวมกันเข้าปรากฏอยู่ในความรู้ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะรวมเข้ามา การรวมจิตเข้ามานั้น ก็คือการรวมใจนี้เองเข้ามาอยู่ในความรู้ กายและใจทั้งหมดปรากฏอยู่แก่ความรู้ กำหนดเหมือนอย่างเป็นก้อนกลม ๆ ก้อนหนึ่ง ปรากฏแก่สายตาที่ดูอยู่ เมื่อกายและใจทั้งหมดรวมเข้ามาแก่ความรู้อย่างนี้ สมาธิก็จะเริ่มมีขึ้น กายก็จะเริ่มสงบเข้าใจก็เริ่มสงบเข้า เมื่อกายและใจสงบเข้า อาการที่ปรุงทางกายอันเรียกว่า *กายสังขาร* ก็ละเอียด

เข้าสงบเข้า ตั้งต้นแต่กิริยาที่หายใจ ที่ว่าถึงอวัยวะภายในก็คือในทรวงอก เมื่อว่าถึงภายนอกที่ปรากฏก็คือใช้ทางจมูก และปรากฏความเคลื่อนไหวที่นาภี เรียกว่าการปรุงทางกายทั้งนั้น ใจก็ต้องปรุงคือต้องตั้งสติ ตั้งความรู้ ต้องมีวิตก คือต้องตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ต้องมีวิจาร คือคอยประคองไม่ให้ตกออกไป เมื่อตกออกไปต้องคอยนำเข้ามา นี้เป็นทางปรุงทางใจ แต่เมื่อสมาธิดีขึ้น กายสงบ ใจสงบ อาการปรุงอย่างนี้ก็จะสงบเข้า จนถึงการเคลื่อนไหวของนาภีไม่ปรากฏ สงบเหมือนอย่างไม่ได้หายใจ แต่ความจริงก็เป็นการหายใจอย่างละเอียด ทั้งจิตใจเองที่ต้องคอยปรุงอยู่ เมื่อจิตรวมเข้ามา ความที่คอยปรุงก็สงบไป คือไม่ต้องปรุง เมื่อใจอยู่ที่ดีขึ้น เรียกว่าสงบระงับกายสังขาร คือการที่จะต้องปรุงใจ เพราะว่าจิตอยู่ที่เป็นสมาธิดีขึ้น

เมื่อเป็นดั่งนี้ *กาย* กล่าวคือการหายใจเข้าหายใจออก ที่ตั้งไว้เป็นอารมณ์ของสมาธิก็มีอยู่แก่ความรู้ ความรู้ก็กำหนดรู้อยู่เป็นจุดอันเดียว แต่ก็เพียงแค่รู้ ไม่ยึดจิตก็เป็นอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ก็นับว่าเป็นสติปัฏฐาน คือ เป็นความตั้งตั้งสติ หรือเป็นความปรากฏแห่งสติ ซึ่งชื่อว่า *อานาปานสติ* ตั้งสติการหายใจเข้าออก

(๓ สิงหาคม ๒๕๑๕)

## ๕

### ( หลักปฏิบัติ )

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า

*สมถกรรมฐาน* ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบ ตั้งมั่นอย่างหนึ่ง

*วิปัสสนากรรมฐาน* กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของ

ใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ในปัจจุบันคือ ในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะมีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือให้จิตใจสงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น

(วิธิปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ)

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้กำหนด ให้รู้กายทั้งหมดกำหนดทำความสงบ ระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และพระอาจารย์ ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริงก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้นหายใจเข้าก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่า หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไป จนถึงห้า แล้วกลับมาใหม่จนถึงหก เป็นต้นไป จนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไร ที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้วิธีหายใจเข้า*พุท* หายใจออก*โธ*ก็ได้ และก็ยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้นเมื่อสามารถทำจิตใจรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ ก็ใช้ได้แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้

(ลักษณะจิต)

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดิ้นรน กวัดแกว่งรักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียว ก็คอยแต่จะดิ้นรน จะกวัดแกว่งไป

เสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือ เรื่องตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มีปลิโพธ คือความกังวล ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอกมากมี*ปลิโพธ* คือความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้นก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นปลิโพธ คือเครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้จึงจะทำใจให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

( วิธีสอบจิต )

ในเบื้องต้นก็จำเป็นที่จะคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัวจิตแวบออกไปมีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้นถ้าลองสอบสวนว่าแวบออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางทีได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดินได้ยินเสียงของของตก จิตก็แวบออกไปที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลายเรื่อง กว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้นมีเสียงกระทบบางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ หลายเรื่องบางทีก็รู้สึกว่าเดี๋ยวเดียว แต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมา สอบสวนอยู่เสมอดังนี้ จิตก็จะเชื่องเข้า และถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักระไม่แวบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดต้องการ จนจิตเชื่องเข้า และสงบอยู่ได้ก็จะเกิดฉันทะ คือความพอใจ เกิด*ปีติ* คือความซาบซ่านอิ่มใจ เกิด*ปราโมทย์* คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้*ปีติ* ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้นการกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

(ข้อว่าด้วยอิริยาบถ)

*อิริยาปถปั่พพะ* ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำ*สัมปชัญญะ* ความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใดก็รู้อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาดูแล้วก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนา คือความตั้งใจก่อน เช่นว่าตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้นมักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

(ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ)

อีกบั่พพะหนึ่ง คือ *สัมปชัญญบั่พพะ* ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวเหมือนกันคือ จำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้าอย่างไรก็ให้รู้ จะนุ่ง จะห่มอย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภค จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไรก็ให้รู้ ตลอดจนถึงจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ มีความรู้อยู่กับตัวเสมอเป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัวเป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ

(ข้อว่าด้วยปฏิกูล)

อนึ่ง *ปฏิกูลบั่พพะ* ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูล คือให้พิจารณาร่างกายเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ *เกสา* ผม *โลมา* ขน *นขา* เล็บ *ทนฺตา* ฟัน *ตโจ* หนัง *มํสํ* เนื้อ *นหารู* เอ็น *อฏฺฐิ* กระดูก *อฏฺฐิมิญฺชํ* เยื่อในกระดูก *วกฺกํ* ไต *หทยํ* หัวใจ *ยกนํ* ตับ *กิโลมกํ* พังผืด *ปิหกํ* ม้าม *ปปฺผาสํ* ปอด *อนฺตํ* ไส้ใหญ่ *อนฺตคุณํ* ไส้เล็ก *อุทริยํ* อาหารใหม่ *กรีสํ* อาหารเก่า

*ปิตฺตํ* ดี *เสมฺหํ* เสลด *ปุพฺโพ* น้ำหนอง *โลหิตํ* น้ำเลือด *เสโท* น้ำเหงื่อ *เมโท* มันข้น *อสฺสุ* น้ำตา *วสา* มันเหลว *เขโฬ* น้ำลาย *สิงฺฆาณิกา* น้ำมูก *ลสิกา* ไขข้อ *มุตฺตํ* มูตร นี่คืออาการ ๓๑ อนึ่ง ท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ*มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ* หมายถึงมันสมองศีรษะ ก็เป็นอาการ ๓๒ ถ้าแสดงอาการ ๓๑ ท่านรวมมันสมองเข้าไว้ใน *อฏฺฐิมิญฺชํ* เยื่อในกระดูก ในพระสูตรโดยมากแสดงอาการ ๓๑

อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม คือ ถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเน่าเปื่อย ดังปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็น อาศัยการทะนุบำรุงรักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัย ยังเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่ใคร่จะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอ ในเมื่อพิจารณาทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้บัพพะข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจในร่างกายทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่ง ที่จะเป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมถะ

## ๖

### (สมถะ ๒ วิธี)

ได้แสดงวิธีปฏิบัติฝ่ายสมถะ คือ ให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คือ *อานาปานสติ* สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง *กายคตาสติ* สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติ มุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่ง ให้รู้หายใจเข้าหายใจออก ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกาย มุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เพื่อให้ความปฏิกูลปรากฏตามเป็นจริง

(ธาตุกรรมฐาน)

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คำว่า *ธาตุ* ในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่าเป็นธาตุ คือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข้นแข็งก็สมมติเรียกว่า *ปฐวีธาตุ* ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า *อาโปธาตุ* ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า *เตโชธาตุ* ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า *วาโยธาตุ* ธาตุลม การพิจารณากายโดย อาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะ ภายนอก อวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ

(ธาตุดิน)

*เกสา* ผม *โลมา* ขน *นขา* เล็บ *ทนฺตา* ฟัน *ตโจ* หนัง *มํสํ* เนื้อ *นหารู* เอ็น *อฏฺฐิ* กระดูก *อฏฺฐิมิญฺชํ* เยื่อในกระดูก *วกฺกํ* ไต *หทยํ* หัวใจ *ยกนํ* ตับ *กิโลกํ* พังผืด *ปิหกํ* ม้าม *ปปฺผาสํ* ปอด *อนฺตํ* ไส้ใหญ่ *อนฺตคุณํ* ไส้เล็ก *อุทริยํ* อาหารใหม่ *กรีสํ* อาหารเก่า และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข้นแข็งในร่างกายนี้ ก็สมมติเรียกว่าเป็น*ปฐวีธาตุ* คือธาตุดิน

(ธาตุน้ำ)

*ปิตฺตํ* น้ำดี *เสมฺหํ* เสลด *ปุพฺโพ* น้ำหนอง *โลหิตํ* น้ำเลือด *เสโท* เหงื่อ *เมโท* มันข้น *อสฺสุ* น้ำตา *วสา* มันเหลว *เขโฬ* น้ำลาย *สิงฺฆาณิกา* น้ำมูก *ลสิกา* ไขข้อ *มุตฺตํ* มูตรและส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็น *อาโปธาตุ* ธาตุน้ำ

(ธาตุไฟ)

*เยน สนฺตปฺปติ* ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น *เยน ชิริยติ* ไฟที่ทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรม *เยน ปริฑยฺหติ* ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน *เยน อสิตปีตขยิตสายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉติ* ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มย่อย และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่า เป็น*เตโชธาตุ ธาตุไฟ*

(ธาตุลม)

*อุทฺธงฺคมา วาตา* ลมพัดขึ้นเบื้องบน *อโธคมา วาตา* ลมพัดลงเบื้องต่ำ *กุจฺฉิสยา วาตา* ลมในท้อง *โกฏฺฐสยา วาตา* ลมในไส้ *องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา* ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ *อสฺสาโส ปสฺสาโส* ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้มีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่าเป็น *วาโยธาตุ* ธาตุลม

(ธาตุอากาศ)

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คือ *อากาศธาตุ* ธาตุคือช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ *กณฺณจฺฉิทฺทํ* ช่องหู นาสจฺฉิทฺทํ ช่องจมูก *มุขทฺวารํ* ช่องปาก *เยน จ อสิตปีต ขายิตสายิตํ อชฺโฌหรติ* ช่องที่อาหารล่วงล้ำลำคอลงไป *ยตฺถ จ สนฺติฏฺฐติ* และช่องที่อาหารเก็บอยู่ *เยน จ อโธภาคา นิกฺขมติ* และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก หรือช่องว่างเหล่าอื่นในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น *อากาศธาตุ* ธาตุอากาศ คือช่องว่าง

(วิธีแยกธาตุ)

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แข้นแข็ง ก็เป็นธาตุดินส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ก็กลายเป็นธาตุและถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข้นแข็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุลมเป็นต้น แยกเอาธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

(สมถะเจือวิปัสสนา)

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาการในบัดนี้ ได้กล่าวไว้อย่างละเอียดจนถึงเป็นอณู หรือ

ปรมาณูก็ได้ เมื่อพิจารณาดูดังนี้ และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรานี้ ก็กลายเป็นอากาศธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอก คือบุคคลอื่น สิ่งอื่นก็คงมีลักษณะเช่นเดียวกันเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่น สิ่งอื่นว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมถะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกาย ดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดีเป็นฝ่ายสมถะ คือทำให้ใจสงบตั้งมั่นด้วยเจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แกล้งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็น โดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเห็นสักว่า เป็นธาตุไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ

(นิ่งหรือคิด)

การกำหนดพิจารณาไปในกาย และโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา การจะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด ฉะนั้นในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่ง ก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยวคิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอกก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่าเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

(กายเป็นตำรากรรมฐาน)

การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบและให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวาง

(๔ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๗

**(อภิญญา ๑ ปริญญาในนามรูป)**

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาสั่งสอนธรรมแก่เราทั้งหลาย พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พระคุณของพระองค์นี้ข้อนี้ ย่อมปรากฏอยู่ในพระธรรมคำสั่งสอนทุกข้อทุกบท ที่ล้วนแต่สั่งสอนให้เป็นผู้รู้ ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พิจารณาดูตามกระแสพระธรรมคำสั่งสอน บุคคลผู้ยังประกอบด้วยความรู้ที่เป็นความรู้ผิด เป็นความรู้หลง ย่อมเป็นเหมือนอย่างเป็นผู้หลับอยู่ ซึ่งหลับสนิทไม่ฝันหรือว่าหลับฝัน หลับสนิทไม่ฝันนั้น ก็ไม่รู้อะไรเลย แต่ว่าหลับฝันก็ย่อมมีความรู้อยู่ในฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าตกใจ ทำให้เกิดความตกใจ ความยินร้ายอยู่ในความฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าดีใจ ก็ทำให้เกิดความดีใจอยู่ในความฝัน ก็คล้าย ๆ กับว่าเรื่องที่ฝันไปนั้นเป็นความจริง แต่ครั้นตื่นขึ้นมาแล้วก็รู้ว่าฝันไปทั้งนั้น ความยินดียินร้ายทั้งปวงนั้น ก็เป็นความยินดียินร้ายอยู่ในเรื่องที่ฝันเห็น ก็ล้วนเป็นความฝันไปทั้งสิ้นหาใช่เป็นความจริงไม่ ฉันใดก็ดี บุคคลผู้ที่ยังรู้ผิด ยังรู้หลงอยู่ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายเรื่องทั้งหลายนั้นเมื่อกล่าวยกเอาอายตนะขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยินเรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้รู้ เรื่องสิ่งที่ถูกต้องที่กายได้ถูกต้องและเรื่องของรูปเสียงเป็นต้น เหล่านั้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว แต่ยังจำอยู่และเก็บมานึกมารู้อยู่ในใจ หรือเมื่อยกเอาโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็เป็นเรื่องลาภเรื่องยศ

เรื่องสรรเสริญ เรื่องสุข อันเป็นฝ่ายที่เป็น *อิฏฐารมณ์* อารมณ์ที่น่าปรารถนาต้องการยินดีบ้าง เป็นเรื่องความเสื่อมยศ เสื่อมลาภ ได้รับนินทาและทุกข์ต่าง ๆ อันเป็น *อนิฏฐารมณ์* อารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจบ้าง และเมื่อได้รับเรื่องที่เป็นอารมณ์ของใจเหล่านี้ ก็เกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง ไปในเรื่องทั้งหลายเหล่านี้

นี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาโลกที่บังเกิดขึ้นแก่ทุก ๆ คน ผู้เกิดอยู่ในโลกแต่ผู้ที่มิได้พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือ ความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลายในโลก ก็ย่อมเป็นผู้มีความรู้หลงยึดถือ โดยความเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และเมื่อได้สมปรารถนาก็เกิดความยินดี เมื่อไม่ได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินร้าย ความยินดี ความยินร้ายนี้ ก็ย่อมมีน้อยบ้างมากบ้าง ให้เกิดทุกข์โทษน้อยบ้าง มากบ้าง แต่เมื่อได้มาศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลายก็ย่อมจะได้ความรู้ขึ้นอีกอย่างหนึ่ง ที่ตรงกันข้ามกับความรู้ที่เคยรู้มาก่อน ความรู้ที่เคยรู้มาก่อนนั้น เป็นความรู้ยึดถือด้วยความเห็นในสิ่งที่*ไม่เที่ยง* ว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่*เป็นทุกข์* ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็น*อนัตตา* มิใช่ตัวตน ว่าเป็นอัตตาตัวตน ในสิ่งที่*ไม่สวยงาม* ว่าเป็นสิ่งที่สวยงามความรู้แต่เดิมมาก่อนแต่ได้ปฏิบัติอบรมก็ย่อมเป็นเช่นนี้ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติอบรม พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือ ความจริง คือพิจารณาให้เห็นสิ่งที่ *ไม่เที่ยง* ต้องเกิดต้องดับ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่*เป็นทุกข์* ว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็น*อนัตตา* ว่าเป็นอนัตตา สิ่งที่*ไม่สวยงาม* ก็ว่าไม่สวยงามตามสัจจะ คือ ความจริง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นจึงเป็นความรู้ปล่อย เป็นความรู้วาง เป็นความรู้ที่เหมือนอย่างตื่นขึ้นจากหลับ เห็นความยินดียินร้ายทั้งหลายในโลก ที่เคยเป็นมาอยู่นั้นเป็นเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในความฝัน แต่ครั้นตื่นขึ้นมาก็รู้ว่านั่นเป็นความฝันไปทั้งนั้นหาใช่เป็นความจริงไม่ ความจริงนั้นจึงอยู่เหนือความฝัน

เมื่อรู้เมื่อเห็นในสัจจะ คือ ความจริงที่เหนือขึ้นไปเช่นนี้ จึงทำให้เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะโลก หรือเพราะสิ่งทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในโลก เพราะเมื่อรู้เมื่อเห็นตามสัจจะ คือความจริงแล้ว ก็ไม่ยึดถือ มีความปล่อยวาง ความรู้ดังนี้แหละที่

เรียกว่าเป็นความรู้ที่เป็น *อภิญญา* แปลว่า *ความรู้ยิ่ง* ความรู้ที่เป็นอภิญญาคือความรู้ยิ่งนี้ก็คือ *ยิ่งไปกว่าความรู้สามัญ เหนือความรู้สามัญ* ความรู้สามัญเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้หลง ดังที่กล่าวแล้ว ส่วนความรู้ยิ่งที่เป็นอภิญญานี้ ก็เป็นความรู้ที่ยิ่งกว่า ที่เหนือกว่า เพราะเป็นความรู้ถูกตามสัจจะ คือความเป็นจริง ทำให้คนผู้รู้เป็นผู้อยู่เหนือจากความทุกข์ของโลก เป็นผู้ที่ยิ่งไปกว่าสามัญที่ยังอยู่ ด้วยความทุกข์ของโลก เพราะฉะนั้น อภิญญาคือความรู้ยิ่งนี้ จึงสมควรที่ผู้ปฏิบัติธรรม จะพึงอบรมจิตใจของตนให้เกิดมีอภิญญา คือความรู้ยิ่งดังกล่าวนี้มีขึ้นเมื่อใด ก็จะพบความพ้นเมื่อนั้น แม้แต่ความพ้นทุกข์ชั่วครู่ ชั่วขณะหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ยังเป็นอันได้พบทางปฏิบัติและผลของความปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า

*อภิญญา* คือความรู้ยิ่งนี้ เมื่อแสดงในทางปฏิบัติ โดยปริยายคือทางอันหนึ่งก็คือ ความรู้ที่เป็นเครื่องกำหนดให้รู้สัจจะ คือความจริงของนามรูป นามรูปนี้เป็นภายใน โดยปกตินั้นคนเราก็รู้จักนามรูปของตน รูปก็คือรูปกายอันนี้ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งเป็น *ธาตุรู้* จิตที่เป็นธาตุรู้นี้ก็อาศัยอยู่ในรูปกายอันนี้ และก็ออกมารู้อารมณ์ คือเรื่องภายนอก อาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ เมื่อออกมารู้ก็มาเป็นเวทนา คือรู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง รู้จำ เรียกว่าสัญญา จำนั่นจำนี่ได้ต่าง ๆ บ้าง รู้คิด เรียกว่าสังขาร คิดนั่นคิดนี่ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง รู้สึกเห็นรูปอะไรทางตา รู้สึกได้ยินอะไรทางหู รู้สึกได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้สึกอะไรทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้อง และรู้สึกถึงเรื่องราวอะไรที่ใจคิดต่าง ๆ ก็เป็นวิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เป็นอาการของจิตที่ออกมารู้อารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์ นั่นเอง นี้เป็นนาม เรียกสั้น ๆ ก็คืออาการของใจหรือว่าใจ รูปก็คือ รูปกาย เรียกสั้นว่า กาย รวมความก็คือกายและใจอันนี้ คนเราก็รู้จักกายและใจของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็รู้จักโดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวของเรา หรือว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็นบุคคลนั้น เป็นบุคคลนี้ เหล่านี้ เป็นต้น

( ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน )

นี่เป็นความรู้อย่างหนึ่ง แต่ว่าเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติบ้าง เป็นความรู้ตามความยึดถือ ซึ่งเป็นตัณหาอุปาทานบ้าง ยังไม่ใช่เป็นอภิญญา เป็นความรู้สามัญ แต่ที่ประสงค์ให้ทำความกำหนดรู้ ซึ่งจะเป็นอภิญญาขึ้นดังที่กล่าวมาในเบื้องต้นนั้น ก็คือให้รู้ความเกิด ความดับของนามรูปที่เป็นไปอยู่ นามรูปนี้มีความเกิดดับอันจะพึงพิจารณาเห็นได้โดยชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจ หรือว่า ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด ชาติ ชรา มรณะ อย่างที่เข้าใจกันนั้น ก็คือ ความเกิดมาเป็นชาติ ความแก่เป็นชรา มรณะเป็นความตาย แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว คนเรามองไม่เห็น ไม่รู้ เพราะว่าชาติ คือ ความเกิดนั้น ก็เกิดมาแล้ว เกิดมาเมื่อไรก็ไม่รู้ บุคคลเริ่มมารู้จักตนเองในเมื่อรู้เดียงสาแล้วเท่านั้น ก่อนแต่นั้นไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันไม่รู้ ไม่เห็น ชาติ คือ ความเกิด ความตายก็เหมือนกัน ตายเมื่อไหร่ก็ยังไม่รู้ และเมื่อถึงคราวจะตายจริงก็คงไม่รู้อีก ที่ยังรู้อยู่นั้นก่อนตาย กล่าวคือ ยังรู้เจ็บตลอดจนถึงยังรู้จักกลัวตาย นั่นก่อนตายทั้งนั้น ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ยังไม่ตาย เพราะว่าความกลัวตายนั้นก็เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง จะตายจริงนั้นไม่รู้อะไรเสียแล้ว กลัวตายก็ไม่รู้ เจ็บก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าไม่รู้ไม่เห็นมรณะ คือ ความตายอีกเช่นกัน ว่าถึงความแก่ก็เช่นกัน แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าก็ยากที่จะมองเห็นความแก่ เพราะแม้กายจะแก่ ใจก็ยังไม่ยอมแก่อยู่นั่นเอง เพราะว่าจิตใจนั้นเป็นธรรมชาติที่อาจจะกล่าวได้ว่าไม่แก่ ความจริงเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้นแม้จะมองเห็นความแก่อยู่โทนโท่ แต่ใจก็ยังไม่ยอมรับความแก่ เป็นอันว่าเหมือนอย่างไม่รู้ ไม่เห็นความแก่เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาว่า เรามีความเกิด เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา หรือเติมเรามีความเจ็บเป็นธรรมดา จึงเป็นสิ่งที่ต้องคิดว่าจะต้องพิจารณาอย่างไร ก็อาจพิจารณาด้วยคิดเอาเองว่า ต้องเกิดจึงได้มีกายใจอันนี้ หรือนามรูปอันนี้ และก็จะต้องตาย เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องตายและก็มองเห็นคนที่ตายอยู่เป็นปกติ และความแก่ ความเจ็บก็อาจพิจารณาเห็นได้ แม้เช่นนี้ก็ยังเป็นประโยชน์ อาจทำให้เกิดธรรมสังเวชขึ้นได้ตามสมควร

(ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด)

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง พิจารณาชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด คือ ชาติ ชรา มรณะ ปัจจุบัน ชาติ ก็มีอยู่ในปัจจุบัน ชรา ก็ปัจจุบัน มรณะ ก็ปัจจุบัน ว่าถึงรูป ก็มีชาติ ความเกิดอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบขึ้นเป็นรูปกายนี้ เป็นสิ่งที่เสื่อมสิ้นไปอยู่เสมอ ไม่มีเวลาหยุดว่าง แต่ในขณะเดียวกันก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นอาหารเข้ามาทดแทนสืบไป แปลว่าดับ คือ หมดสิ้น แต่ก็มีเกิดเข้ามาต่อเป็น *สันตติ* คือ ความสืบต่ออยู่ดั่งนี้ ทุก ๆ คนจึงต้องบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนี้ ก็ดูเพียงอาหาร คือ คำข้าวที่บริโภคกัน วันละหนึ่งมื้อ สองมื้อ สามมื้อ เป็นต้น แม้จะอดไปสักวันสองวันก็ยังไม่ตาย ยังอยู่ได้ ถ้าเพียงเท่านี้ก็ยังเป็นการหยาบ ถ้าพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นแล้วจะเห็นว่า ต้องกินลมกันอยู่ทุกชั่วลมหายใจเข้าออกกันอยู่ทุกขณะ คือ ต้องหายใจเข้าออกกันอยู่ทุกขณะ ลมหายใจนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุอย่างหนึ่งที่บำรุงเลี้ยงร่างกาย และในวาโยธาตุ คือ ในลมนี้มีปฐวีมีวาโย มีเตโชอย่างละเอียดปนอยู่ด้วย ซึ่งทุก ๆ คนต้องบริโภคลมกันอยู่เสมอ เป็นอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป แสดงว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบกันเป็นกายนี้ สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกจึงต้องหายใจเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เข้าไปทดแทนกันอยู่ทุกลมหายใจออก ความเกิดความดับ ของรูปกายอันนี้ จึงมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แต่มีสันตติ คือ ความสืบต่อ ดับ คือ หมดสิ้นไปแล้วก็มีเกิดต่อไปอีก ตามเหตุปัจจัย *เหตุก็คือกรรม* กรรมที่สนับสนุนชีวิต *ปัจจัยก็คืออาหาร* เมื่อเหตุคือกรรม ปัจจัยคืออาหาร ยังสนับสนุนอยู่ตราบใด ชีวิตของรูปกายอันนี้ก็เป็นไปได้อยู่ตราบนั้น เมื่อสิ้นกรรมที่สนับสนุน สิ้นอาหารที่สนับสนุน รูปกายอันนี้ก็ดับโดยที่ไม่มีเกิดขึ้นมาทดแทนอีก หรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าอีก ก็เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต ส่วน *นามธรรม* หรือใจนี้เล่า ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเกิดขึ้นในอารมณ์คือเรื่อง และเรื่องทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในใจนี้ก็มากมายมีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง เป็นต้น และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ดับไป รับอารมณ์อย่างอื่นก็เกิดใหม่แล้วก็ดับไป เป็นไปอยู่ดั่งนี้ รวดเร็วยิ่งกว่าความเกิด ความดับของรูปกายยิ่งนัก

พิจารณาให้เห็นดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความรู้ขึ้นว่า นามรูปนี้ มีแต่ความเกิด ความดับ ความเกิด ความดับ ย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ ก็เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้ยิ่งขึ้นไปจากความรู้สามัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนโดยปริยาย คือทางเป็นอันมาก ก็เพื่อที่จะให้รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริง คือความเกิดความดับดั่งนี้ แต่การที่จะพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะคือความจริงดั่งนี้ได้ ก็จะต้องตั้งสติคือความรู้เพ่งพินิจเข้ามาดูที่กายเวทนาจิตธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน แม้จะยกเอาข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทั้งนั้น ลมหายใจเข้าออกก็ได้ อิริยาบถก็ได้ อาการ ๓๑, ๓๒ ก็ได้ ธาตุ ๔ ก็ได้ หรือพิจารณาถึงศพในภายนอก เทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ก็ได้

ดังเช่นที่ได้แสดงไว้ถึงบรรพที่ว่าด้วยป่าช้า ให้พิจารณาศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้า หรือนึกถึงศพเช่นนั้น ซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน มีสีเขียวขึ้นอืด และนึกเทียบเข้ามาว่ากายนี้ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือพิจารณาว่าศพที่ทิ้งไว้เช่นนั้น ก็มีสัตว์ต่าง ๆ ทั้งสัตว์ใหญ่สัตว์เล็ก มากัดกิน และพิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายนี้ว่า ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือว่าพิจารณาถึงซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า หรือนึกถึงซากศพเช่นนั้น ซึ่งได้ถูกสัตว์กัดกินจนเหลืออยู่แต่โครงกระดูกแต่ก็ยังเปื้อนเลือดเปื้อนเนื้ออยู่ พิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น ดั่งนี้ก็ได้ ความพิจารณาเช่นนี้ รวมเข้าแล้วก็จะทำให้เห็นความเกิด ความดับดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้เช่นนี้ก็จะเป็นตัว *อภิญญา* อย่างหนึ่งซึ่งจะทำให้สลัดความยึดถือเกี่ยวเกาะ พร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลายให้ตกลงไปจากใจได้ตามควรแก่ความอบรมปฏิบัติ

( ๑ กันยายน ๒๕๑๕ )

## ๘

## ( อภิญญา ๒ ปหานะในอวิชชา ภวตัณหา )

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระผู้รู้ผู้เห็น เป็นผู้ตื่นขึ้นจากความหลับ คือ *อวิชชา* ความไม่รู้ *โมหะ* ความหลง ทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้ให้เห็นให้ตื่นขึ้นจากหลับ และธรรม

ที่ทรงแสดงนั้น ก็มีเหตุผลที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะได้ทรงจำแนกเหตุผลให้มองเห็น ไม่ใช่ทรงแสดงไม่จำแนกเหตุผลที่ทรงแสดงนั้น *เหตุ* ก็คือสิ่งที่ทำให้บังเกิดผล *ผล* ก็คือสิ่งที่บังคับเกิดขึ้นโดยเป็นผลของเหตุนั้น และเหตุผลที่ทรงจำแนกนี้ ก็ทรงจำแนกที่ บุคคลนี้เอง

เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงธรรมให้ทำความรู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่ เพื่อให้รู้ให้เห็นความเกิดดับของนามรูปตามเป็นจริงแล้ว ก็ได้ทรงแสดงเพื่อให้รู้ให้เห็น เป็นเหตุละ *อวิชชา* กับ *ภวตัณหา* อันเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ตั้งต้นแต่ชาติทุกข์ ทุกข์คือชาติความเกิดเป็นต้น ความรู้อันเป็นเหตุละนี้ก็สืบเนื่องมาจากความรู้กำหนด ***นามรูป*** ที่เกิดดับอยู่นี้เอง เพราะว่าเมื่อรู้เมื่อเห็นความเกิดความดับของนามรูป ก็ย่อมเป็นเครื่องละอวิชชา และภวตัณหาต่อไปด้วย เมื่อยังมิได้รู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่ตามความเป็นจริงเมื่อรู้เมื่อเห็นนามรูปคราวใด ก็ย่อมยึดถือนามรูปที่รู้ที่เห็นนั้นคราวนั้น ความรู้ความเห็นนามรูป และยึดถือดังนี้ เป็นความรู้สามัญดังที่ได้กล่าวแล้ว ทุก ๆ คนต่างก็รู้ก็เห็นนามรูปของตนอยู่ *รู้นาม* ก็คือเมื่อเสวยเวทนาอะไร สุขทุกข์อย่างไร ก็รู้เหมือนกัน จำอะไรได้ก็รู้ คิดอะไรก็รู้ เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็รู้สึกเห็น รู้สึกได้ยิน สิ่งนั้นสิ่งนี้ ดังนี้เป็นนาม *รู้รูป* ก็เหมือนกัน เมื่อส่องดูกระจกก็มองเห็นเงาหน้า หรือเงารูปของตนในกระจก ถ่ายรูปก็มองเห็นรูปของตน และนอกจากนี้นามเหล่านั้นก็เนื่องไปจากรูปเป็นส่วนมาก เพราะเหตุว่าอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้นกาย ก็เป็นรูป อายตนะภายนอกที่คู่กัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นรูป อายตนะที่ ๖ คือมโนหรือใจ แม้จะเป็นนามคือไม่ใช่รูปแต่ก็เนื่องอยู่กับรูป เรื่องราวที่คู่กันกับใจ แม้จะไม่ใช่รูปก็เนื่องอยู่กับรูป เพราะฉะนั้นอารมณ์ของจิตใจอันเป็นที่เกิดขึ้นของนามธรรมทั้งหลาย ส่วนใหญ่ก็ไปจากรูป เพราะฉะนั้นรูปนี้จึงเป็นสิ่งที่เป็นที่เกิดส่วนใหญ่ของนาม และเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นประสาททั้งหมด

เพราะฉะนั้น ต่างก็รู้ก็เห็นรูปกายกันอยู่ และรูปกายนี้เองก็เป็นที่รู้จักกันสำหรับคนอื่น เพราะแต่ละคนที่เห็นกันรู้จักกันก็ด้วยรูปกายนี้แหละ หาได้รู้ได้เห็น เข้ามาถึงนาม

ธรรม คือใจของกันและกันไม่ นอกจากผู้ที่ได้เจโตปริยญาณเท่านั้น หรือผู้ที่มีกิเลสในใจยังเกิดขึ้นแรง แสดงออกมาทางหน้าตา และกิริยาอาการทางกาย ก็ทำให้รู้ได้ว่ากำลังมีใจเป็นอย่างไร เช่น กำลังมีใจชอบหรือกำลังมีใจชัง โกรธแค้นขัดเคือง ดั่งนี้เป็นต้น

( สมมติ – บัญญัติ )

เพราะฉะนั้น ที่รู้ที่เห็นกันอยู่นี้ ต่างก็รู้เห็นกันอยู่ดั่งนี้ แต่รู้เท่าใดเห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น โดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือเป็นเขา เป็นของเขา เป็นตัวตนของเขาตามสมมติบัญญัติทั้งหลาย และนอกจากนี้ยังมีความเห็นว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่าสวยงามต่าง ๆ ความเห็น ความรู้ ดั่งนี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า *อวิชชา* ที่แปลว่าความไม่รู้ เพราะรู้เหมือนไม่รู้ หรือว่ารู้ผิด รู้หลง ด้วยว่าตามสัจจะคือความจริงของพระพุทธเจ้านั้น สมมติบัญญัติทั้งหลาย *สมมติ* ก็คือความหมาย รู้กัน *บัญญัติ* ก็คือแต่งตั้ง เพราะว่าจะต้องมีความหมายรู้กัน สำหรับที่จะพูดจากันที่จะเรียกร้องกัน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีบัญญัติคือแต่งตั้งขึ้นนี้เป็นธรรมดาโลก เหมือนอย่างว่ากองทั้งห้า คือขันธ์ทั้งห้านี้ รูปขันธ์กองรูป ก็คือ กองของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มากองรวมกันเข้าเป็นรูปขันธ์ ก็บัญญัติคือแต่งตั้งขึ้นว่า ให้กองรูปนี้จงเป็นรูปขันธ์ กองนี้ก็เป็นรูปขันธ์ขึ้น และคำว่ารูปขันธ์นี้ ก็เป็นสมมติคือเป็นที่หมายรู้กัน รับรองกันเรียกกันทั่วไป สุข ทุกข์ หรือเป็นคำกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ทุก ๆ คนเสวยกันอยู่ รับกันอยู่ ก็แต่งตั้งขึ้นว่า เจ้าจงเป็นเวทนาขันธ์นะ ส่วนนี้ก็เป็นเวทนาขันธ์ขึ้น นี่เป็นบัญญัติ แล้วก็เป็นที่หมายรู้กันว่านี่เป็นเวทนาขันธ์ รับรองกันเรียกกัน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกัน คราวนี้รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้รวมกันเข้าก็แต่งตั้งขึ้นว่า ทั้ง ๕ ที่มารวมกันเข้านี้จงเป็นสัตว์บุคคลนะ ก็เป็นสัตว์บุคคลขึ้น จงเป็นชายเป็นหญิงนะ ก็เป็นชายเป็นหญิงขึ้น หญิงชายนี้จงชื่อนั้นชื่อนี้ตลอดจนถึง เป็นนั่นเป็นนี่นะ ก็เป็นขึ้น ดั่งนี้เป็นบัญญัติ ก็หมายรู้กัน รับรองกัน พูดจากัน ก็เป็นสมมติ สมมติบัญญัตินี้จึงต้องมีอยู่เป็นธรรมดาโลก แต่ว่าเมื่อยึดถือสิ่งที่สมมติบัญญัติขึ้นนี้ว่าเป็นจริงเป็นจัง เป็นตัวตนเราเขาก็ดี ยึดถือว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุข เป็นของสวยงามน่ารักน่าชมก็ดี ดั่งนี้ ความเห็น ความรู้ ที่เป็นเหตุยึดถือดั่งนี้ ก็เป็น *อวิชชา*

และความยึดถือก็เป็น *ตัณหา* ซึ่งมีอาการเป็นความอยากและยึด ความอยากและยึดนี้ลักษณะที่สำคัญก็คืออยากและยึดว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเรา ความอยากยึดว่าเป็นตัวเราขึ้นนี้ เรียกว่า *อหังการ* คือทำให้เป็นเราขึ้น สร้างให้เป็นเราขึ้น ความอยากและยึดว่าของเรา เรียกว่า *มมังการ* คือกระทำหรือสร้างให้เป็นของเราขึ้น

(ลักษณะอวิชชาและภวตัณหา)

เพราะฉะนั้น อวิชชาคือความไม่รู้ อันหมายถึงรู้นั่นแหละ แต่ว่ารู้ผิด รู้หลง อันเป็นความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความอยากและยึดถือ ความรู้ ความเห็น ดั่งนี้เป็น *อวิชชา* ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ไม่รู้* คือไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ความอยากยึดซึ่งมีลักษณะสำคัญ คืออยากและยึดถือว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเราดั่งนี้ เป็น *ภวตัณหา*

อวิชชาและภวตัณหาดั่งนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่จิตใจที่เป็นสามัญทั่วไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และตรัสแสดงบอกไว้ว่า ยังมีอวิชชาและภวตัณหาอยู่ และนี่เป็นอวิชชานี่เป็นภวตัณหา นี่เป็นอวิชชา ก็คือความรู้ ความเห็นในนามรูป ที่เข้าใจกันว่ารู้ ว่าเห็นแต่เป็นความรู้เห็นที่ยึดถือดังที่กล่าวมาแล้ว รู้เห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น มีตัวเราของเราออกไปครอบคลุมอยู่เต็มไปหมดเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงตักเตือนให้รู้ว่า *นี่เป็นตัวอวิชชานะ ไม่ใช่เป็นวิชชา* คือ ความรู้ดอก คราวนี้ความอยากและยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ที่ออกไปรับรองอารมณ์ทั้งหลายอยู่นี่ก็เป็น *ภวตัณหา* คือเป็นตัณหาในภพ คือเป็นตัวความอยาก ที่เป็นเหตุให้ยึดถืออยู่ในภพ คือความเป็น ได้แก่ความเป็นเรา *นี่เป็นภวตัณหาดอก ไม่ใช่เป็นตัวตนอะไรจริงจัง*

เพราะฉะนั้น นามรูปอันนี้จึงกลายเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ด้วย เป็นตัวทุกข์ด้วยดั่งจะพึงเห็นได้ว่าตัวเราหรือของเรานี้ ได้ออกไปรับรองอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย ที่ประสบพบผ่านเต็มไปหมด เป็นต้นว่า เมื่อเห็นอะไรก็รู้สึกว่าตัวเราเป็นผู้เห็น และเมื่อตัวเราเป็นผู้เห็น สิ่งที่เห็นนั้นบางอย่างเราก็ชอบ บางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้ยินอะไรก็มีตัว เราออกไปรับว่า ตัวเราได้ยินเสียงบางอย่างเราก็ชอบ เสียงบางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้กลิ่น ได้

รส ได้ถูกต้อง ได้คิดถึงเรื่องอะไร ก็รู้สึกว่าตัวเรานี้เองเป็นผู้ได้รส เป็นผู้ได้กลิ่น เป็นผู้ได้ถูกต้อง เป็นผู้ได้คิด บางอย่างตัวเราก็ชอบ บางอย่างตัวเราก็ไม่ชอบ เพราะฉะนั้นจึงได้เกิดความชอบบ้าง ความชังบ้าง ความที่ติดอยู่ที่เรียกว่า ความหลงบ้างในอารมณ์ คือเรื่องทั้งหลายก็ตัวเราทั้งนั้น ตัวเรานี่เองเป็นผู้ชอบ ตัวเรานี่เองเป็นผู้ไม่ชอบ ตัวเรานี่เองเป็นผู้ติด หรือเป็นผู้หลง

(การปฏิบัติเพื่อละอวิชชาและภวตัณหา)

คราวนี้ถ้ามาพิจารณาดูให้ดีว่า ตัวเรานี่อยู่ที่ไหนกัน สมมติว่าตัวเรามีสมมติบัญญัติขึ้นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ และยึดถือในสมมติบัญญัติขึ้น แต่ว่าบางคราวได้รับการรับรองไม่สมยศสมเกียรติก็เกิดไม่ชอบขึ้น หรือว่าบางคราวก็ได้รับรองอย่างดี หรือได้รับสรรเสริญ ก็เกิดยินดีขึ้นดั่งนี้ เป็นต้น ก็พิจารณาลงไปว่าตัวเราที่มีสมมติบัญญัติ มียศมีเกียรติอะไรเป็นต้น หรือเป็นนั่นเป็นนี่อะไรเป็นต้นนั้น อยู่ที่ไหนที่มาทำให้หัวใจต้องวุ่นวาย ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เป็นต้น ตัวเราอยู่ที่รูปหรือ ก็รูปอันนี้เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงต้องแปรปรวน ซึ่งในที่สุดก็ต้องแตกสลายกลายเป็นศพ ถ้าหากว่าเขาไม่นำไปเผาไปฝังเสียก็ต้องกลายเป็นศพเน่าเปื่อย

ดังเช่นที่แสดงไว้ในบรรพว่าด้วยป่าช้า ๙ ประการว่า เหมือนอย่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด ร่างกายนี้ก็ฉันนั้น ถ้าเมื่อเป็นศพแล้วไม่มีใครเขาจัดอย่างไร หรือแม้มีใครเขาจัดใส่โลงไว้ก็ต้องเป็นเช่นนี้ ถ้าเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้าก็ต้องมีสัตว์มากัดกิน สัตว์ใหญ่บ้าง สัตว์เล็กบ้าง และเมื่อเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้า ต้องมีสัตว์มากัดกินดังนั้น อย่างน้อยก็เหลือเป็นโครงร่างกระดูก ยังเปื้อนเลือดติดอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และถ้าเขายังทิ้งไว้เช่นนั้น ก็คงเป็นร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อเพราะว่าถูกสัตว์กัดกินไปหมด เหลือแต่เลือดที่ยังเปื้อนอยู่ ยังผูกเป็นร่างกระดูกดั่งนี้เป็นต้น

ถ้าหากว่ากายอันนี้จะเป็นตัวเป็นตนที่เป็นนั่นเป็นนี่ ก็กายอันนี้ยังต้องเป็นอย่างนี้แล้ว จะเป็นตัวเป็นตนที่ไหนกัน แล้วทำไมจึงจะมาหลงเอารูปกายอันนี้ *ว่าเป็นเรา* ซึ่งทำให้ต้องเดือดร้อน ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง คราวนี้หากว่าจะมาถือเอาเวทนา สัญญา สังขาร

วิญญาณ เป็นอัตตา คือตัวตน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนไป เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะมาถือว่าเป็นตัวเราให้เดือดร้อนรำคาญ

พิจารณาอยู่ดั่งนี้เสมอ มองให้เป็นธรรมดาของนามรูปที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป เสื่อมไป สัจจธรรมก็จะปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ดั่งนี้แหละเป็นตัวการปฏิบัติอบรมวิชชา และวิชชาดังกล่าวนี้ก็จะรู้จักว่า นี่แหละเป็นตัวอวิชชา นี่แหละเป็นตัวภวตัณหา นี่เป็นตัวสร้าง *ตัวเราของเรา* ให้บังเกิดความทุกข์ร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ความรู้จักขึ้นดั่งนี้แหละเป็นตัวละ คือ ละอวิชชา ละภวตัณหา ละไปเองไม่ต้องไปคิดละ แต่ความรู้นี่เองเป็นตัวละ

ความรู้จักกำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่อันทำให้รู้จักอวิชชา ภวตัณหา ว่านี่แหละที่เป็นตัวสร้าง ตัวเรา ของเรา ขึ้นในนามรูปอันทำให้บังเกิดความเดือดร้อนวุ่นวายอยู่เสมอ ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นเหตุละ ละอวิชชา ละภวตัณหา นี่เป็น *อภิญญา* คือความรู้ยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และความรู้ยิ่งดั่งนี้จะพึงปฏิบัติให้บังเกิดมีขึ้นได้ โดยปริยายอันหนึ่งก็คือการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ดังที่กล่าวมาข้างต้น

(๒ กันยายน ๒๕๑๕)

## ๙

## (วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น)

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมถะ ได้แสดงไว้แล้ว คือ อานาปานสติ กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อได้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์ เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ จิตปรารถนาจะเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในกายและไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปนั้น จะประสงค์เพ่งช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้ เช่น ทำสมาธิให้เที่ยวไปในกายพิจารณา *เกสา* ผม *โลมา* ขน *นขา* เล็บ *ทันตา* ฟัน *ตโจ* หนัง *มังสา* เนื้อ *นหารู* เอ็น *อัฏฐิ* กระดูก จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูกที่ตนเองเพียงอาการดังนี้ก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน

( ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ )

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพ ปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือพิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้ง ในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลืองไหลจนถึงเป็น กระดูกผุป่น เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ และเมื่อได้พิจารณาเทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา

( สมาธิ ๒ อย่าง )

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น *อุปจารสมาธิ* สมาธิเฉียด ๆ อย่างหนึ่ง *อัปปนาสมาธิ* สมาธิที่แน่วแน่อีกอย่างหนึ่ง สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไปก็ได้ผล เฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่ได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่ อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่ได้เหมือนกัน

( อุปกรณ์ในการปฏิบัติ )

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี *วิตก* คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ *วิจาร* คือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของ สมาธินั้น เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้อง บน ซึ่งเป็นที่ ๆ ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตกคือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้นและ ต้องใช้วิจาร คือประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียวในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือ ยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเผลอสติเมื่อใด จิตก็แวบออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือจับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประคองให้จิตแน่วแน่คลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังทีแรก เสียงระฆัง ก็ดังขึ้น วิจารก็คือเสียงครางของระฆังนั้น ในการปฏิบัติ ต้องใช้วิตกวิจารดังกล่าวนี้เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่ อารมณ์ และใช้วิจารคือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อใช้วิตกวิจาร

อยู่เสมอจนจิตเชื่องเข้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ปีติ ความอิ่มใจให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ความสุข คือ สบายกายและสบายใจ เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่วอกแวก

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล และเมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปีติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านี้ก็จะทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติและทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ *วิตก* ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ *วิจาร* ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ *ปีติ* ความอิ่มใจ *สุข* ความสบายกาย สบายใจ และ *เอกัคคตา* ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกันซึ่งเป็นตัวสมาธิ

( ๓ กันยายน ๒๕๑๕ )

## ๑๐
## ( สรุปหมวดกาย )

จะได้อธิบายบรรพสุดท้ายในหมวดพิจารณากายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้น จึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐานแม้จะมุ่งสอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้น ก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่กายของตนนี้ ไม่ดูออกไปข้างนอก แต่ว่ากายของตนเองนั้น ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้นในการที่จะดูก็ต้องดูกำหนดลงไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหนก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยนก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็จะพบว่าทุก ๆ คนหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กองลมทั้งหมด ดังเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัยและนาภี หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วก็ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าการที่จะส่งจิตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจ และให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ ไม่รวมเป็นจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อลมหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้ก็จับตาดูอยู่ที่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ว่าไม่ได้ดูที่ตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่จุดเลื่อยกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียวดั่งนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้า จนบางทีรู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็มีลมหายใจอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ปล่อย ต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะรู้สึกว่าหายใจก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่าง อย่างหนึ่งทิ้งลมหายใจไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป อีกอย่างหนึ่งไม่ทิ้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็จะเป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อิริยาบถสำรวจดูกายของตนว่าอยู่ในอิริยาบถน้อย เช่นวางเท้า วางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ

เมื่อรู้อิริยาบถดั่งนี้แล้ว ก็ตรวจดูร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ประกอบด้วยอวัยวะอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแต่ตาก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่

ปรากฏแก่ตาก็คือ เนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในต่าง ๆ การเที่ยวตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่างก็สุดแต่ความพอใจ

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่งว่าร่างกายเรานี้ ส่วนอันใดที่เข้มแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ก็พิจารณายกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ก็พิจารณายกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ก็พิจารณายกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ

ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาดู ก็จะรู้และแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์เช่นกายที่เป็นอยู่นี้

ครั้นพิจารณาดูกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่า กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมดับ สิ้นลมอัสสาสะหายใจเข้า ปัสสาสะหายใจออก เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ปฐวีธาตุ ธาตุดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็สลายไปหมด กลายเป็นอากาศธาตุ คือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี เดิมก่อนที่ทุก ๆ คนเกิดมา กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็จะกลับไม่มีเหมือนเดิม

( ป่าช้า ๙ )

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไป โดยลำดับดังนี้อีกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกว่า กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ เพราะนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแต่กสลายออกไปก็กลายเป็นศพ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น เมื่อเป็นกาย

ที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เป็นศพนั้นเป็นการยาก จึงสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ แต่ว่าศพในบัดนี้ได้มีการจัดการตกแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ ฉะนั้นก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้าคือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่น ศพที่ทิ้งไว้ ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตระกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุดเพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปรอะอยู่ด้วยเลือดและเนื้อ และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเอ็นรึงรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังคุมกันอยู่เพราะยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรึงรัดนั้นหมดไปแล้ว โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกระโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือ กระดูก

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกผุป่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไปจนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ ดูไปทีละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว

ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว้าเหว่และก็นึกว่าจะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้นความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดั่งนี้ก็จะเลิกกลัวไม่กลัว และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัวดังกล่าวนี้ ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง และไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผีคือไม่กลัวผี

(ตรวจดูบ้าน)

การพิจารณาดูกายดังที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่วว่า มีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานี้ คือ ตรัสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละดูให้ทั่ว แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหน ก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ด้วยตั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้ หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่า จะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูกให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้ หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะอยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว ถ้าจิตจะต้องการเที่ยวก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้ แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ *เมื่อจะเป็นสมาธินั้นก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว*

( ๒๖ สิงหาคม ๒๕๐๔ )

๑๑

(กายนอก – กายใน)

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวลเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีความกังวลในการงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง

ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึก สัมปชัญญะ รู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามาอยู่ที่กายอันนี้ก่อน และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งจิตให้มั่นอยู่ที่นิมิตคือกำหนดที่ใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิต เพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึก มีสัมปชัญญะ รู้ทั่วอยู่ที่จุดนั้น หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้ แต่ว่าการดูลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติปัฏฐาน มุ่งดูให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ

*ดูภายนอก*นั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ ลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คนเมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่า *ดูภายนอก*

*ดูภายใน* นั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คืออย่างละเอียดก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ดังเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึกมีส่วนแข้นแข็งที่มากระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข้นแข็งที่ทำให้รู้สึกการกระทบ ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่าลมหายใจนั้นเอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่า*ดูภายใน*

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ ดูทั้งภายใน คือดูโดยปรมัตถ์ว่าเป็นธาตุ ๔

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่ตัวลม *ก็เป็นภายนอก* แต่เมื่อดูที่จิต คือกำหนดให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั่นก็*เป็นภายใน* เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เลนซ์ เป็นภายใน ลมนี้ก็เหมือนกัน

กำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย นั่นก็เป็นภายนอก กำหนดดูที่จิตเป็นนิมิตปรากฏขึ้นที่จิต นั่นก็เป็นภายในกำหนดดูทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน

เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ ก็จะเห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่าเป็นเกิด หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจเอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย หายใจออกนั้นเ ก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ

และบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อสิ้นลมหายใจแล้ว ก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ ฉะนั้นจุดมุ่งของการดูกายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่โดยเฉพาะก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่ก็ให้ปล่อยว่างไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้ กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี และในขณะเดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนดนี้

(กำหนดดูเวทนา)

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง คืออาจจะมีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย ไม่สบายเพราะอะไร ก็จะจับเหตุได้ว่ากายไม่สบายเพราะถูกยุงกัด เมื่อยขบหรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์ เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่น อึดอัดใจ ใจตั้งมั่นไม่ลง ก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจเนื่องมาจากอะไร ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางทีมีกังวลอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักแล่นไปทางโน้นแล่นไปทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้งทุกข์ใจ ในขณะปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำหนด ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น

(อามิสสุข–นิรามิสสุข)

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้ สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่า ที่เป็นสุขนี่เพราะอะไร ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกเมื่อยขบ เพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็น*อามิสสุข* สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้นเกิดเพราะอะไร บางทีเกิดเพราะใจแวบออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขภายนอก แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่จนได้ปีติ ความอิ่มใจ สุข ความสบายกาย สบายใจที่เกิดจากความสงบสงัด ถ้าได้ความสุขดั่งนี้ ก็ให้รู้ว่านี่เป็น*นิรามิสสุข* สุขไม่มีอามิส คือเป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงัดก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่านี่เป็นความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลงไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ ไม่สุขใจรวมแน่วแน่ ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก แต่ถ้าตรงกันข้าม ก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นอานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนเองด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อน แล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่วแน่ แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ไม่ให้เป็นสุข ที่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้ เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความสงบสงัด ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อนเพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็มิให้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น

(๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔)

## ๑๒

### ( อภิญญา ๓ สัจฉิกรณะในวิชชา วิมุติ )

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อันเป็นข้อปฏิบัติอบรมจิตนั้น ก็มุ่งให้จิตได้รับความสงบตั้งมั่น และให้ปกติ ฉะนั้น จึงได้ทรงสอนให้ทำความรู้ในนามรูป ให้ทำความรู้ใน อวิชชาและภวตัณหา นามรูปนั้นก็เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนมีความรู้กันอยู่ แต่ก็เป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และเป็นความรู้ยึดถือ อันเรียกได้ว่าเป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าไม่รู้และตรัสเรียกว่าเป็นตัวภวตัณหา ฉะนั้น จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอน ให้ทำความรู้ นามรูป ตามสัจจะ คือตามที่เป็นจริงว่า เป็น*อนิจจะ* คือไม่เที่ยง ต้องเกิดดับ เป็น*ทุกขะ* เป็นทุกข์ คือต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็น *อนัตตา* มิใช่ตัวตน

คำสั่งสอนเป็นอันมาก ได้ทรงแสดงให้ทุก ๆ คนพิจารณาให้มีความรู้ในนามรูปดังนี้ และ

ในการที่จะปฏิบัติทำความรู้ดังนี้ได้ ก็ต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ สงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าจิตยังพลุกพล่านอยู่ด้วยกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ทำปัญญาให้บังเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิก่อน คือ *ทำจิตให้สงบ จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย* ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐานเป็นต้นว่า อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ตั้งสมาธิจิตนี้กำหนดเข้ามาที่นามรูปให้รู้จักว่า นี่รูป นี่นาม และเมื่อนามรูปปรากฏลักษณะหน้าตาขึ้นในความรู้ สัจจะ คือความจริงของนามรูป อันได้แก่ ความเกิดดับก็จะปรากฏขึ้น ความรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะของนามรูป คือความเกิดดับดั่งนี้ เป็น*อภิญญา* คือความรู้ยิ่งประการหนึ่ง และเมื่อพบความรู้ยิ่งดั่งนี้ ก็ย่อมจะได้พบอวิชชาและภวตัณหา กล่าวคือเมื่อยังไม่พบสัจจะ คือความจริงของนามรูป คือความเกิดดับ ความรู้ที่รู้อยู่ในนามรูป ย่อมเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และตามความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตนเป็นของสวยงาม ความรู้ดั่งนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าไม่รู้ คือเรียกว่าอวิชชา แต่ว่าคนสามัญทั่วไปเรียกว่าวิชชา คือเรียกว่ารู้ และก็เถียงกับพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

*พระองค์ตรัสสอนว่าไม่เที่ยง* ความรู้สามัญก็เถียงว่าเที่ยง

*ตรัสสอนว่าเป็นทุกข์* ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นสุข

*ตรัสสอนว่าเป็นอนัตตา* ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นอัตตา

*ตรัสสอนว่าไม่สวยงามเป็นของปฏิกูล* ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นของสวยงาม ดังนี้

และเพราะ*ความรู้สามัญ*ที่เถียงพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเป็นอวิชชานี้ จึง*เป็นภวตัณหา* คือความดิ้นรนทะยานอยากในภพ ความเป็นนั่นเป็นนี่ตั้งต้นแต่เป็นเรา เป็นของเรา มีความยึดถืออยู่ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อวิชชาและภวตัณหานี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่สามัญบุคคลทั่วไป ซึ่งเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็ยังไม่รู้สึกว่าความรู้ยึดเช่นนี้เป็นตัวอวิชชา แต่ก็ยังยืนยันว่าเป็นวิชชาคือความรู้ เพราะมีความยึดถืออยู่ ครั้นเมื่อได้ปฏิบัติทำสมาธิจนจิตสงบจากกามและอกุศลธรรม เพ่งสมาธิจิตอันบริสุทธิ์กำหนดในนามรูป เห็นลักษณะหน้าตาของนามรูป จนสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น เมื่อสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้นก็จะพบหน้าตัวอวิชชาของตนเองเข้า อย่างประจักษ์ชัดว่าที่เคยรู้มา เคยเข้าใจยึดถือมา ว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาของตน เข้าใจเป็นของสวยงามนั้น เป็นตัว *ทิฏฐิวิปลาส จิตวิปลาส สัญญาวิปลาส* คือความเห็นที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความคิดที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความหมายรู้ที่วิปลาสคลาดเคลื่อน *เป็นตัวอวิชชาโดยตรง* และที่ยึดถือไว้ทุกประการนี้ ก็เป็นตัวตัณหาอุปาทาน เมื่อสัจจะ คือความจริงปรากฏขึ้น ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือเอาไว้ได้ เพราะฉะนั้น *ตัณหาอุปาทานนี้* จึงเป็น *ตัวกิเลส* เป็นตัวอวิชชาโดยตรงนั่นแหละ เพราะไม่เป็นความจริงอย่างที่ยึดถือเอาไว้อย่างหนึ่ง แต่สัจจะ คือความจริงปรากฏขึ้นอีกอย่างหนึ่ง ดังนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นรู้จักตัวอวิชชา ภวตัณหานี้ เรียกว่าเป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่ง อีกประการหนึ่ง อภิญญาคือความรู้ยิ่ง ที่รู้ในสัจจะของนามรูป เป็นความรู้ที่เป็น *ปริญญา* คือความรู้กำหนดรอบคอบในสัจจะคือความจริง ว่านามรูปมีลักษณะเป็นเช่นนี้ ๆ เมื่อรู้นามรูปก็คงเป็นนามรูป เพราะนามรูปนี้เป็นสภาวธรรม ธรรมที่บังเกิดขึ้น คือสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย นับว่าเป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่ง ก็คงเป็น

นามรูปเหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขา ทั้งหลาย ดินฟ้าอากาศ ทั้งหลาย ก็คงเป็น ต้นไม้ ภูเขา ดินฟ้าอากาศ เป็นสิ่งที่มีเหตุ ปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยที่รักษาเอาไว้ก็ดับไป เหมือนอย่างนามรูปนี้ก็เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย เหตุปัจจัยนี้ก็เลี้ยงรักษา

*เหตุ* ก็คือกรรม

*ปัจจัย* ก็คืออาหาร

เมื่อเหตุปัจจัยยังรักษาอยู่ ก็ยังมี*สันตติ* คือความสืบต่ออยู่ เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยก็ดับไปหมดสันตติ คือความสืบต่อ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งในนามรูป จึงเป็นความรู้ชนิดที่เรียกว่าปริญญา รู้กำหนดรอบคอบตามสัจจะคือความเป็นจริง ก็เหมือนอย่างที่รู้สัจจะ คือความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกดังกล่าว ส่วนความรู้ยิ่งในอวิชชาและภวตัณหา เป็น*ปหานะ* คือความรู้ละ เพราะว่าเมื่อรู้จัก อวิชชา ภวตัณหา อวิชชาภวตัณหาก็ย่อมดับไป ละไป สิ้นไป ด้วยอำนาจของความที่รู้จัก เพราะว่าอวิชชาภวตัณหานี้ก็เหมือนอย่างว่าความมืด ส่วนความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่ง เหมือนอย่างว่าเป็นความสว่าง เมื่อความสว่างบังเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป เมื่อความมืดหายไป สิ่งทั้งหลายที่เนื่องกับความมืดก็หายไปหมดเช่นกัน เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่ง ที่รู้จักหน้าตาอวิชชา ภวตัณหา จึงเป็นปหานะคือความรู้ละ รู้ขึ้นเมื่อใด อวิชชา ภวตัณหาก็หลบหน้าไปทันที ละไปทันที ดังนี้

และเมื่อ อวิชชา ภวตัณหา ดับไป ละไป หลบไป ดังนี้ ภาวะแห่งความรู้ก็จะปรากฏขึ้นอีกลักษณะหนึ่ง จากที่เคยเป็นมาแล้วที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า *วิชชา*และ*วิมุติ*

*วิชชา* ก็คือความรู้ เป็นความรู้ที่แจ่มแจ้ง ตรงกันข้ามกับอวิชชา ถ้าจะเทียบกันกับอวิชชาเป็นความมืด วิชชาก็เป็นความสว่างที่ตรงกันข้าม วิชชาคือความรู้ที่เป็นความสว่างตรงกันข้ามกันนี้ เป็นความสว่างไสวที่มองเห็นสัจจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง ประจักษ์ชัด นามรูปก็จะประจักษ์ชัดขึ้น โดยเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่เป็นประจำ และเมื่อยังไม่รู้คือยังไม่เป็นอวิชชาก็ย่อมมีตัณหาอุปาทาน อยู่ในนามรูป อวิชชาตัณหาอุปาทานเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เพราะเป็นตัวที่ยึดถือเอาทุกข์ไว้ไม่ปล่อยวาง ส่วนปัญญาที่พิจารณาเห็นสัจจะ

คือ ความจริงของนามรูป เป็นวิชชา และเมื่อเป็นวิชชามองเห็นความจริงของนามรูปสว่าง-ไสวขึ้น ก็ย่อมมีความปล่อยวางไม่ยึดถือเพราะว่า

ไม่มีส่วนไหนเป็นของเที่ยง อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเที่ยง

ไม่มีส่วนไหนเป็นสุข อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นสุข

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นอัตตาตัวตนโดยแท้จริง ที่จะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นอัตตาตัวตน

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นของสวยงาม อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นของสวยงาม

(ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดา)

*เมื่อปรากฏว่า ไม่มีไม่เป็นเช่นนั้น จึงมีความปล่อยวางจากความยึดถือ* ความปล่อยวางนี้ก็ปล่อยวางลงไปที่นามรูปนั่นแหละ ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ปล่อยให้นามรูปเป็นนามเป็นรูป ปล่อยให้อนิจจัง เป็นอนิจจัง ปล่อยให้ทุกขัง เป็นทุกขัง ปล่อยให้อนัตตา เป็นอนัตตา ปล่อยให้อสุภัง คือไม่งดงาม ก็เป็นอสุภัง เป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะมีวิชชาความรู้บังเกิดขึ้น ย่อมมีความยึดถือที่ผืนไปจากสัจจะคือความจริง ผืนไปจากธรรมชาติธรรมดา สิ่งที่เขาไม่เที่ยงก็ไปยึดถือให้เที่ยง ที่เป็นทุกข์เป็นอนัตตาก็ไปยึดถือผืนไว้ ให้เป็นสุขเป็นอัตตา ที่เป็นอสุภะ ก็ไปยึดถือไว้ให้เป็นสุภะ แต่ก็ไม่สามารถจะผืนได้ เพราะว่าสิ่งที่มีธรรมดาเป็นอย่างไรก็จะต้องเป็นอย่างนั้น

บุคคลที่ยึดจึงต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน แต่เมื่อมีวิชชามองเห็นสัจจะ คือ ความจริงขึ้น ก็ย่อมปล่อยวางความยึดถือที่ผืนธรรมดาอย่างนั้น ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดานั่นเอง ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ดั่งนี้เป็น *วิมุติ* ความหลุดพ้น เมื่อความปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดาตามที่ธรรมดาจะเป็นไปดั่งนี้ ก็ย่อมปล่อยวางทุกข์ทั้งสิ้น วิชชาวิมุติ นี้เป็นผลของการปฏิบัติทำความรู้ในนามรูป ดังที่กล่าวมาโดยลำดับ และแม้ว่าจะยังไม่เป็นวิชชาวิมุติที่สิ้นเชิงหรือที่เป็น *อกุปธรรม* ธรรมที่ไม่กำเริบ แต่ว่ายังเป็น *กุปธรรม* ธรรมที่กำเริบก็ตาม เมื่อมีขึ้น ก็ย่อมจะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พบความรู้และได้พบความสุขที่เกิดจากวิมุติเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ละเอียดประณีตกว่าความสุขทั้งหลายที่เคยได้รับ และข้อนี้แหละที่พระพุทธเจ้า

ได้ตรัสสอนไว้ ให้ผู้ที่ได้หมั่นกระทำให้แจ่มแจ้ง คือ วิชชาวิมุติ เป็นผลของการปฏิบัติธรรม อบรมปัญญาให้รู้จักนามรูปโดยวิธีที่กล่าวแล้ว

เมื่อมีจิตเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์และเพ่งกำหนดพิจารณา นามรูป ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ย่อมจะได้พบภาวะของความรู้ที่นับว่าเป็นวิชชา และภาวะของจิต ที่นับว่าเป็นวิมุติอันมีลักษณะปล่อยวางอย่างนี้ไม่มากก็น้อย แต่ว่าถ้าไม่ได้รักษาเอาไว้ก็จะเสื่อมไปเร็ว และบางทีเมื่อเสื่อมไปแล้วจะทำให้กลับมาอีกก็ยาก เพราะฉะนั้น เมื่อได้มาแล้วแม้น้อยก็ต้องรักษา เหมือนอย่างว่าทำงาน ก็ย่อมจะต้องได้รับผลของงานไม่น้อยก็มาก แม้จะได้มาสักหนึ่งสตางค์ แต่ถ้ารู้จักรักษาก็จะทำให้หนึ่งสตางค์นั้นพอกพูนมากขึ้นได้ คนที่จนมาแต่เดิมประกอบอาชีพร่ำรวยขึ้น ก็ต้องพอกพูนมาแต่น้อยดังนี้ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับผลของการปฏิบัติแม้น้อยหนึ่ง เมื่อรู้จักรักษาก็จะพอกพูนมากขึ้นทุกที การรักษาผลของการปฏิบัติทางจิตใจนี้ ก็คือการที่กระทำให้แจ้ง ดูลงไปที่ตัวความรู้ที่ได้ในขณะที่ปฏิบัติ ดูลงไปที่ภาวะของจิตที่ปล่อยวางที่ได้จากความรู้ในขณะที่ปฏิบัติ ให้มองเห็นลักษณะหน้าตาว่าความรู้เช่นนี้ ภาวะของจิตเช่นนี้เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ วิชชาคือความรู้และวิมุตินั้น ก็จะแจ่มแจ้งขึ้นมา ดังนี้แหละเป็นอภิญญาอีกประการหนึ่ง ที่ตรัสสอนให้ทำ *สัจฉิกรณะ* คือ การกระทำให้แจ้ง เป็นการรักษาไว้ กล่าวอย่างสามัญก็เหมือนอย่างว่าเมื่อทำความดีก็ให้รักษาความดีเอาไว้และหมั่นทำความดีนั้นพอกพูนให้มากขึ้น ถ้าหากว่าไม่หมั่นรักษาความดีเอาไว้ ความดีทำไว้ครั้งหนึ่งแล้วก็แล้วไป ดังนี้ ความดีก็จะไม่พอกพูนกลับจะเป็นโอกาสให้ทำความชั่วอื่น ๆ มากขึ้นไปอีกก็ได้ เพราะฉะนั้นก็ให้รักษาความดีเอาไว้ แม้ที่ทำทีละน้อยและทำให้มาก ๆ ขึ้น

ภาวะทางจิตทางปัญญาก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้มาก็ต้องรักษาและต้องพอกพูน กล่าวคือหมั่นเพ่งพินิจ การกระทำให้แจ่มแจ้ง และรักษาความรู้กับภาวะเช่นนี้ ของจิตไว้ให้นานที่สุด ให้ยั่งยืนที่สุดและพอกพูนไว้อยู่เสมอ การกระทำดังนี้ จะเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงการละโดยสิ้นเชิงในที่สุด และบุคคลผู้จะละได้สิ้นเชิงในที่สุดนั้น ก็จะต้องเริ่มปฏิบัติมาจากการที่รักษาสิ่งที่ได้ไว้ทีละน้อย ๆ ดังนี้

(๘ กันยายน ๒๕๑๕)

๑๓

(ปุถุจิต)

เบื้องต้น จิตที่ยังปกคลุมอยู่ด้วยอารมณ์และกิเลสเป็นอันมาก ย่อมเป็นจิตที่หนาแน่นด้วยอารมณ์และกิเลส ดังจะเรียกว่า *ปุถุจิต* บุคคลผู้มีปุถุจิต คือจิตที่หนาแน่น ย่อมเป็นปุถุชนที่ยังหนาแน่น เมื่อเป็นดั่งนี้ จิตจึงยังไม่ซาบซึ้งในธรรม และธรรมก็ยังไม่ซาบซึ้งเข้าถึงจิต แต่การที่ได้ส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมแม้ด้วยการตั้งใจฟังธรรมที่แสดง ย่อมเป็นการขัดสีจิตให้เบาบางเข้าโดยลำดับ เพราะธรรมแม้เป็นธรรมบรรยาย ก็เป็นเครื่องชำระล้างจิตใจได้เหมือนกัน ความตั้งใจฟังให้กระแสของธรรมไหลเข้ามาสู่จิต จึงเป็นวิธีหนึ่ง ซึ่งทำให้จิตใจก้าวลงลึกลงสู่สัจจะ คือความจริง

( สัจจะ )

อันสัจจะคือความจริงนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่เสมอ

๑. *ทุกขสัจจะ* สัจจะ คือทุกข์ที่ปรากฏอยู่เสมอ

๒. *สมุทัยสัจจะ* สัจจะ คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ

๓. *นิโรธสัจจะ* และแม้นิโรธสัจจะ สัจจะคือนิโรธ ความดับทุกข์ เมื่อได้ปฏิบัติในทางให้ถึงความดับทุกข์ นิโรธก็ย่อมปรากฏน้อยหรือมากตามควรแก่การปฏิบัติ

๔. *มัคคสัจจะ* และแม้มัคคะสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือ มรรค เมื่อปฏิบัติมรรคก็ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น สัจจะจึงเป็นสิ่งที่ปรากฏตัวอยู่ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ซ่อนเร้น แต่ว่าจิตใจนี้เองเมื่อยังเป็นปุถุจิต จิตที่หนาแน่นอยู่ด้วยอารมณ์คือกิเลส ย่อมมองไม่เห็น เหมือนอย่างตาบอดมืดมองไม่เห็น

( ปุถุชน ๓ ประเภท )

๑. *อันธพาลปุถุชน* บุคคลที่เป็นผู้มีตาใจบอดมืดสนิท มองไม่เห็นสัจจะเอาเลย เรียกว่าเป็นอันธพาลปุถุชน ปุถุชนผู้เป็นอันธพาล คือเป็นผู้เขลา ไม่รู้เหมือนอย่างคนตาบอด

๒. *ปุถุชนสามัญ* บุคคลเมื่อมีความรู้ขึ้นลาง ๆ เช่น เมื่อได้สดับฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา ที่ชี้ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ ก็เกิดความรู้ความเห็นขึ้นลาง ๆ แม้จะไม่แจ่มชัดนักตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา สามารถที่จะละความชั่ว กระทำความดีได้ตามสมควร ความเป็นอันธพาลก็ย่อมหายไป มาเป็นปุถุชนสามัญ

๓. *กัลยาณปุถุชน* บุคคลเมื่อได้ปฏิบัติชอบยิ่งขึ้น มีดวงตาที่แจ่มใสขึ้น มองเห็นสัจจะตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าชัดขึ้น สัจจะทั้ง ๔ มีทุกขสัจจะเป็นต้น ปรากฏถนัดขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นมรรค ซึ่งเป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ความเป็นปุถุชนสามัญก็หายไป เลื่อนมาเป็นกัลยาณปุถุชน คือปุถุชนผู้ที่เป็นคนดีคนงาม มีความมั่นคงในธรรมตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา จิตใจของกัลยาณปุถุชนย่อมแจ้งชัดขึ้นในสัจจะทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น สัจจะทั้ง ๔ นี้ตามที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงสั่งสอนไว้ จึงเป็นข้อที่ผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนาทุกคนจะพึงตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณาให้ตระหนักชัด

(อายาตนะ ๖)

จิตนี้เป็นเพียง *ธาตุรู้* แม้ว่าจะยังเป็นรู้หลง ก็สามารถที่จะกำจัดความหลง ทำให้เป็นผู้รู้ถูกรู้จริงขึ้นได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ความตั้งใจนำกระแสธรรมนี่แหละให้เข้ามาสู่จิตใจให้มากขึ้น จิตใจนี้ถูกกระแสโลกไหลเข้ามาท่วมทับอยู่เป็นประจำ กล่าวคือกระแสของอารมณ์และกิเลสไหลเข้ามา

๑. *ตา* กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางตาบ้าง โดยเป็นรูปารมณ์ อารมณ์คือ รูป

๒. *หู* กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางหู โดยเป็น สัททารมณ์ อารมณ์คือ เสียง

๓. *จมูก* กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางจมูก โดยเป็น คันธารมณ์ อารมณ์คือ กลิ่น

๔. *ลิ้น* กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางลิ้น โดยเป็น รสารมณ์ อารมณ์คือ รส

๕. *กาย* กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางกาย โดยเป็น โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ คือ โผฏฐัพพะที่กายถูกต้อง

๖. *ใจ* กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางใจเอง โดยเป็น ธรรมารมณ์ อารมณ์ คือ เรื่องราวทั้งหลาย

(อรรณพ โอฆะ)

อารมณ์เหล่านี้เป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดใจยินดี ก็ก่อราคะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโทสะ ก็ก่อโทสะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโมหะ ก็ก่อโมหะ คือความหลงให้บังเกิดขึ้น ราคะ โทสะ โมหะนี้ ก็เป็นกระแสกิเลสที่ไหลท่วมจิตใจพร้อมกับกระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในจิตใจนี้จึงมี *อรรณพ* คือทะเลลึกตั้งอยู่ มี *โอฆะ* คือห้วงน้ำที่ไหลบ่าท่วมตั้งอยู่ ทำให้จิตใจนี้ถูกท่วมทับอยู่ด้วยห้วงน้ำ อยู่ด้วยทะเลลึกอันเต็มไปด้วยคลื่นลม และปลาร้ายต่าง ๆ เป็นอันมาก นี้เป็นทะเลใจ กล่าวคือทะเลแห่งอารมณ์และทะเลแห่งกิเลส อันข้ามได้ยากนัก มักจะตกทะเลใจนี่แหละเป็นอันตรายกันเสียเป็นอันมาก ดังจะพึงเห็นว่า ในการที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะปฏิบัติอยู่ในศีลก็ดี ในสมาธิก็ดี ในปัญญาก็ดี การปฏิบัตินั้นมักจะไปไม่รอด ก็เพราะว่าไม่สามารถที่จะข้ามทะเลใจนี้ได้ ต้องถูกคลื่นลม ถูกปลาร้ายในทะเลใจอันนี้ ทำอันตรายจนไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่มาปฏิบัติให้มีธรรมที่เป็น *พละ* คือเป็นกำลังที่เพียงพอ กล่าวคือ

(พละ ๕)

๑. *สัทธาพละ* กำลัง คือศรัทธาความเชื่อที่ตั้งมั่น

๒. *วิริยพละ* กำลัง คือความเพียรที่มั่นคง

๓. *สติพละ* กำลัง คือสติที่ตั้งมั่น

๔. *สมาธิพละ* กำลัง คือสมาธิที่แน่วแน่

๕. *ปัญญาพละ* กำลัง คือปัญญา ความรู้ที่ถูกที่ชอบ

ธรรมที่เป็น พละ เหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องนำ ผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ข้ามทะเลใจอันเต็มไปด้วยคลื่นลมร้ายและปลาร้าย ก็แหละ ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่างก็มีธรรม

ที่เป็นพละ คือกำลังเหล่านี้อยู่น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น ก็ให้ตั้งใจใช้ธรรมที่เป็นพละเหล่านี้โต้คลื่นลมและปลาร้ายในทะเลใจของตน ยืนหยัดในการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ให้ดำเนินไปให้จงได้ ตามภูมิตามขั้นและข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้ พึงประคับประคองการปฏิบัติให้ประกอบกันอยู่ตามส่วนอันสมควร พึงปฏิบัติในศีล พึงปฏิบัติในสมาธิ และพึงปฏิบัติอบรมทางปัญญา

( ทุกขสัจจะ )

การปฏิบัติอบรมทางปัญญานั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือการพิจารณาในสัจจะทั้ง ๔ อันเป็นหลักใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้คือทุกขสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์ เป็นต้น และในทุกขสัจจะนั้น ก็ให้พิจารณาไปตามพระพุทธาธิบายโดยลำดับก่อนว่า

| | |
|---|---|
| *ชาติปิ ทุกฺขา* | ความเกิด เป็นทุกข์ |
| *ชราปิ ทุกฺขา* | ความแก่ เป็นทุกข์ |
| *มรณมฺปิ ทุกฺขํ* | ความตาย เป็นทุกข์ |
| *โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา* | ความโศก ความคร่ำครวญ ร่ำไร รำพันความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ |
| *อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข* | ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ |
| *ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข* | ความพลัดพลากจากสิ่งที่รัก เป็นทุกข์ |
| *ยมฺปิจฺฉํ น ลภ ติตมฺปิ ทุกฺขํ* | ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นสมประสงค์ เป็นทุกข์ |
| *สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา* | กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการเป็นทุกข์ ดังนี้ |

พระพุทธาธิบายนี้ ชี้ให้เห็นสัจจะ คือความจริงของชีวิต ว่าจะต้องมีเกิด แก่ ตาย จะต้องประกอบด้วยความเกิด เป็นต้น จะต้องมีความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก จะต้องมี

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก จะต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง และทั้งหมดนี้ก็รวมเข้าที่ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๔ ประการ อันรวมเข้าเป็นกายและใจ อันรวมเข้าเป็นตัวชีวิตนี้เอง ให้รู้สัจจะ คือความจริงของชีวิต ว่าเป็นไปอยู่อย่างนี้ นี้เป็นทุกขสัจจะสภาพที่แท้จริงคือทุกข์ ที่ควรพิจารณาให้รู้ไว้เป็นประการแรก

( ๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๕ )

## ๑๔

### ( จิตเป็นธาตุรู้ )

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ แม้จะเป็นความรู้หลง แต่ก็อาจกำจัดความหลงให้เป็นธาตุรู้ ที่รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงขึ้นได้ และเมื่อความหลงหายไป ก็เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์ หน้าที่ของทุก ๆ คนที่พึงปฏิบัติก็คือ ปฏิบัติในภาวนากับปหานะ ปฏิบัติในภาวนานั้น ก็คือภาวนาใน *พุทโธ ธัมโม สังโฆ* ปฏิบัติในปหานะนั้น คือละกิเลสและกองทุกข์ไปตามควรแก่การ ภาวนา ภาวนาพุทโธ ธัมโม สังโฆ นี้ ไม่ใช่หมายความเพียงภาวนาด้วยถ้อยคำ การภาวนาเพียงถ้อยคำก็จะเป็นเหมือนอย่างนกแก้วนกขุนทองหัดพูดภาษาคน ซึ่งไม่รู้ความหมายของคำที่พูด หัดแต่เสียงเท่านั้น แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังอาจได้ประโยชน์ในการรวมจิตเข้ามา

ภาวนาใน *พุทโธ ธัมโม สังโฆ* ในที่นี้ หมายถึงภาวนาด้วยระลึกถึง พระพุทธ-คุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยศีล โดยสมาธิ และโดยปัญญา เพราะว่าศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมด้วยวิมุตติ อันเป็นผลและนิพพาน ซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุและผล รวมเข้าเป็น *องค์พระพุทโธ* ก่อน และศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ นิพพาน เหล่านี้ ก็เป็น *องค์พระธรรม* ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้แจงให้เกิดเป็น *องค์พระสังโฆ* ขึ้น เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติ วิมุติอันเป็นผลของความปฏิบัติและนิพพาน อันเป็นธรรมอันเหนือเหตุเหนือผล ที่ปรากฏแก่ผู้ประสบผู้พบ จึงเป็นองค์พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนาในพุทโธ ธัมโม สังโฆ จึงต้องปฏิบัติในศีล

สมาธิ ปัญญา ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยพระคุณ โดยบุคลาธิฐานก็ดี โดยธรรมาธิฐานก็ดี ย่อมเป็นอุปกรณ์ก่อให้เกิดศรัทธาปสาทะ นำให้เกิดสมาธิ ส่งเสริมให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติที่รวมอยู่ในองค์พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ โดยตรง เพราะฉะนั้น ภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ จึงไม่หมายถึงการภาวนาด้วยถ้อยคำ แต่หมายถึงการปฏิบัติทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บังเกิดขึ้นเพื่อให้ลุนิพพานโดยลำดับ

(ภาวนา ๓)

๑. *ภาวนาในศีล* ภาวนาในศีลก็มิได้หมายความว่า ภาวนาว่า *สีลํ สีลํ* จะหมายถึงการปฏิบัติทำ *วิรัติเจตนา* ความตั้งใจงดเว้นจากภัยเวรอันนั้น ตั้งต้นแต่ภัยเวร ๕ ประการให้บังเกิดขึ้น ให้มีวิรัติเจตนาประจำอยู่ในใจ โดยตั้งใจไว้ด้วยการรับจากพระก็ดี ด้วยความตั้งใจไว้เอาเองก็ดี ก็สำเร็จเป็นวิรัติเจตนา เป็นศีลได้ทั้งนั้น ตั้งใจขึ้นเมื่อใดก็เป็นศีลขึ้นเมื่อนั้น ดั่งนี้ เป็นการภาวนาในศีล ปหานะ คือการละภัยเวรอันเป็นเครื่องเดือดร้อนต่าง ๆ ก็บังเกิดตามขึ้นมาทันที ภาวนาในศีลนี้ต้องมีเป็นภาคพื้น

๒. *ภาวนาในสมาธิ* และก็ต้องภาวนาในสมาธิ คือทำจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ทั้งหลาย ด้วยเปลื้องจิตจากอารมณ์อันเป็นเครื่องก่อนิวรณ์ ด้วยนำจิตให้เข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะบริกรรมว่า *พุทโธ ธัมโม สังโฆ* แม้โดยพยัญชนะหรือถ้อยคำดังกล่าวมาข้างต้นก็ได้ เพียงเพื่อเป็นอุบายให้เกิดความรวมใจ ให้ใจสงบจากอารมณ์และกิเลส คือนิวรณ์ทั้งหลาย ด้วยการบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาปฏิบัติ รู้เรื่องรู้ราวมาแล้ว แม้จะบริกรรมว่า พุทโธ คำเดียว แต่ความรู้เรื่องพระพุทโธ ก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย เมื่อบริกรรมว่า ธัมโม สังโฆ ความรู้เรื่องพระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย . . . . . . . . . .

๓. *ภาวนาในปัญญา* และเมื่อความรู้เรื่องนี้ ได้เลื่อนขึ้นเป็นความรู้องค์จริง อันเกิดจากความปฏิบัติให้เข้าถึง เมื่อบริกรรมว่า *พุทโธ ธัมโม สังโฆ* ความรู้ดั่งนี้ก็ย่อมแล่นตามเข้ามาด้วย ทำให้เกิดศรัทธาปสาทะ และปัญญาตั้งมั่นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และเมื่อเป็นดั่งนี้ จิตก็

สงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าได้ภาวนาในสมาธิ และก็ย่อมจะมีปหานะ คือการละกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ธาตุรู้ของจิตก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เพราะว่า เครื่องปิดคือกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายสงบไป ธาตุรู้ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ก็เป็นโอกาสที่จะพิจารณาในนามรูปให้เห็นสัจจะคือความจริง

สัจจะคือความจริงของนามรูปนั้น ก็คือ

(๑) *อนิจจตา* ความเป็นของไม่เที่ยง

(๒) *ทุกขตา* ความเป็นทุกข์

(๓) *อนัตตา* ความเป็นของไม่ใช่ตน

สภาพทั้ง ๓ นี้มีอยู่แก่นาม รูป ลักษณะ คือเครื่องกำหนดหมายให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็มีอยู่และก็มีอยู่อย่างไม่ปิดบัง เป็นสิ่งที่มีอยู่ปรากฏชัดแจ้ง พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ ทรงเห็น และตรัสบอกแสดงเอาไว้นำทางให้ผู้ปฏิบัติพิจารณา กล่าวคือ ให้พิจารณาถึงความเกิด ความดับ ที่ปรากฏอยู่แก่นามรูป ทั้งระยะยาวและทั้งระยะสั้น เกิดดับที่ปรากฏแก่นามรูปนี้ พิจารณาอย่างสามัญก็คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีอยู่แก่นามรูปนี้ เกิด แก่ ตายนี้ เป็นสัจจะของนามรูปของชีวิตนี้ ซึ่งเมื่อย่นเข้ามาในระยะสั้นแล้ว ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิตในปัจจุบัน

(อัตตานุทิฏฐิ)

การพิจารณาทีแรก จะมองไม่เห็นความดับ จะเห็นแต่ความเกิด และความเกิดที่มองเห็นจะปรากฏเป็น *ตัวชีวะ* คือความเป็นอยู่เหมือนอย่างไม่ดับ แต่เมื่อหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ด้วยจิตที่สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จะเห็นความดับขึ้นมาคู่กับความเกิด และเมื่อสติปัญญาที่พิจารณาฉับไวยิ่งขึ้น ความดับมักจะปรากฏเต็มที่เหมือนอย่างมีแต่ความดับอย่างเดียว และเมื่อเป็นดังนี้ นิโรธ คือความดับทุกข์ ก็จะปรากฏชัดเต็มที่ เมื่อปรากฏแต่ความเกิด เป็นตัวชีวะ คือเป็นตัวความดำรงอยู่ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ คือ ตัณหาอุปาทาน วิ่งเข้าจับชีวะที่เป็นตัวความดำรงอยู่นั้นทันที ตัวเรา ของเรา ก็ปรากฏขึ้นทันที และเมื่อเป็นดังนี้ ทุกข์ต่าง ๆ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น ก็ปรากฏขึ้นทันที มิใช่แต่เท่านี้

แม้เกิด แก่ ตาย ซึ่งเป็นธรรมดา ก็ปรากฏเป็นตัวทุกข์ขึ้น และก็จะต้องมีความประจวบ ต้องมีความพลัดพราก ต้องมีปรารถนาต่าง ๆ เพราะอำนาจของตัวสมุทัย คือตัณหา อุปาทานที่เข้าจับอยู่กับตัวชีวะ ความเป็นอยู่หรือความดำรงอยู่และตัวชีวะดังกล่าวนี้เอง เป็นตัว *อัตตา-นุทิฏฐิ* ความตามเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ประกอบด้วยตัณหา อุปาทาน อวิชชา รวมอยู่ด้วยกันหมด เกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดา ก็กลายเป็นตัวทุกข์ขึ้น เพราะว่าเกิด แก่ ตายที่เป็นตัวธรรมดานั้น ไม่มี สัตว์ บุคคล เกิด แก่ ตาย แต่เมื่อมีอัตตานุทิฏฐิ ความตามเห็นว่าอัตตาตัวตนขึ้น ก็เกิดมีตัวเรา เกิด แก่ ตายชาติจึงเป็นทุกข์ขึ้น ชราจึงเป็นทุกข์ขึ้น มรณะจึงเป็นทุกข์ขึ้น และโสกะปริเทวะ เป็นต้นก็เกิดขึ้น ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็มีขึ้น ความปรารถนาไม่ได้สมหวังก็มีขึ้น ก็เป็นทุกข์ตามกันขึ้นไปหมด และนามรูปอันนี้ ซึ่งเป็นธรรมดาอันหนึ่งก็เป็นทุกข์ขึ้น และเป็นที่รองรับทุกข์ทั้งหมด เพราะเมื่อชั้นต้นเป็นทุกข์ นามรูปซึ่งเป็นที่รองรับก็พลอยเป็นทุกข์ขึ้นทั้งหมด ความปรารถนาที่เป็นความปรารถนาผืนธรรมดาย่อมมีขึ้น เพราะว่าเมื่อมีสมุทัยอยู่ ทุกข์ต่าง ๆ ก็ต้องเกิดขึ้นตั้งแต่ ชาติทุกข์ เป็นต้น แต่เมื่อเป็นทุกข์ ก็ย่อมปรารถนาที่จะให้ทุกข์นั้นหายไป แต่เมื่อมีอัตตานุทิฏฐิ หรือตัณหาอุปาทานอยู่ ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากทุกข์ได้ก็ต้องเป็นทุกข์ เหมือนอย่างเอามือจับไฟ เกิดความร้อน ก็ปรารถนาที่จะให้ไม่ร้อน แต่ว่าไม่ปล่อยไฟ ดังนี้ ก็เป็นไปไม่ได้ เป็นความปรารถนาไม่สมหวังจนกว่าจะปล่อยไฟ เมื่อปล่อยไฟ ก็ไม่ต้องปรารถนา ความร้อนก็หายไป

เพราะฉะนั้น เมื่อยังปรากฏแต่ความเกิดเป็นตัวชีวะ เป็นที่วิ่งเข้ามาจบแห่ง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นอัตตานุทิฏฐิ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์ขึ้นหมด ต่อเมื่อได้ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ จนถึงขั้นปัญญาพิจารณาให้เห็นความดับขึ้นมาคู่กับความเกิด คือเห็นเกิดดับ ทุกข์ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปต่อเมื่อเห็นความดับปรากฏเต็มที่ ตัณหา อุปาทาน ไม่มีที่เกาะอัตตานุทิฏฐิตกลงไป ทุกข์ก็ตกลงไปหมด นิโรธคือความดับทุกข์ก็ปรากฏเต็มที่ การภาวนาใน *พุทโธ ธัมโม สังโฆ* ขั้นปัญญา ย่อมนำไปสู่วิมุติ นิพพาน ให้สำเร็จเป็นปหานะ การละอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ละอัตตานุ

ทิฏฐิ ฉะนั้น การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในขั้นของศีล สมาธิ ปัญญาอันเป็นไป เพื่อปหานะการละไปโดยลำดับ จึงเป็นข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งปวง

(๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๕)

## ๑๕

### (จิตที่เป็นธาตุรู้)

จิตนี้เป็นธาตุรู้ แต่ยังเป็นรู้หลง รู้ผิด เพราะยังมีอวิชชาความไม่รู้ในสัจจะเป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็นธาตุรู้ จึงรู้ผิดหลงผิด อันเรียกว่า *อวิชชา* ฉะนั้นสิ่งที่รู้อยู่อันเป็นรู้ผิดรู้หลงนั้น จึงผิดไปจากสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำจัดอวิชชา ธาตุรู้ของพระองค์จึงเป็นธาตุรู้ที่ถูกต้องตามสัจจะดังที่เรียกว่า ตรัสรู้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ถูก จึงถูกต่อสัจจะ คำสั่งสอนของพระองค์ ก็เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต่อสัจจะ ฉะนั้นทุก ๆ คนจึงต้องการขัดเกลาอวิชชาจากจิต สมควรที่จะสดับฟังและพิจารณาตามสัจจะที่ทรงสั่งสอน แม้จะขัดต่อความรู้ความเห็นของตน แต่เมื่อได้ปฏิบัติขัดเกลาไป ธาตุรู้ก็จะรู้ถูกต้องขึ้น และก็จะรับรองสัจจะตามที่ทรงสั่งสอน

(ประมวลสัจจะ)

คำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงสัจจะนั้น ก็ประมวลเข้าในสัจจะทั้ง ๔ คือ

๑. *ทุกขสัจจะ* สัจจะคือ ทุกข์

๒. *สมุทัยสัจจะ* สัจจะคือ เหตุให้เกิดทุกข์

๓. *นิโรธสัจจะ* สัจจะคือ ความดับทุกข์

๔. *มัคคสัจจะ* สัจจะคือ ความปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(ทุกขสัจจะ)

ทุกขสัจจะนั้น ก็รวมเข้ามาที่ขันธ์อันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ อันเรียกว่า ปัญจุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ย่นลงก็เป็นนามรูป

ในเบื้องต้นก็พึงพิจารณาให้รู้จักขันธ์ทั้ง ๕ คือ

๑. *รูปขันธ์* กองรูป คือ รูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้

๒. *เวทนาขันธ์* กองเวทนา อันได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกาย และทางใจนี้

๓. *สัญญาขันธ์* กองสัญญา ก็ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ จำรูป จำเสียง เป็นต้นนี้

๔. *สังขารขันธ์* กองสังขาร ก็ได้แก่ความคิดปรุง หรือความปรุงคิดไปในรูปในเสียงเป็นต้น เป็นการปรุงดีบ้าง ปรุงไม่ดีบ้าง ปรุงเป็นกลาง ๆ บ้าง อันเป็นอาการปรุงทางใจที่เป็นไปอยู่นี้

๕. *วิญญาณขันธ์* กองวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้น ที่รู้อยู่นี้ทุก ๆ คนมีขันธ์ทั้ง ๕ นี้อยู่ด้วยกัน และขันธ์ทั้ง ๕ นี้ ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือ ความเกิด ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย จากเกิดจนถึงตาย ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ลักษณะที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็นชรา คือความแก่ไปโดยลำดับ เกิด แก่ ตาย จึงเป็นธรรมดาของขันธ์ทั้ง ๕ และข้อที่พึงพิจารณาก็พิจารณาให้เห็นธรรมดา คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีประจำอยู่นี้ รวมลงก็เป็นความเกิดความดับ

ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ความเกิด ความดับของขันธ์ทั้ง ๕ นี้ พิจารณาเห็นได้ทั้งอย่างหยาบ ทั้งอย่างละเอียด

๑. *ความเกิดความดับอย่างหยาบ* ความเกิดความดับอย่างหยาบนั้น ก็คือความเกิดความดับที่มีเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ ดังเช่นความเกิดที่มีเป็นเบื้องต้น และความตายที่มีเป็นที่สุด เป็นลักษณะเกิดดับอย่างหนึ่ง ที่สกัดอยู่ข้างต้น สกัดอยู่ข้างปลาย แต่นับว่าเป็นระยะยาว

๒. *ความเกิดความดับอย่างละเอียด* ความเกิดความดับ ย่นให้สั้นเข้ามาก็เป็นวัย วัยแบ่งเป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย ปฐมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายปฐมวัยก็เป็นดับ มัชฌิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ปัจฉิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ดั่งนี้ก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้เข้ามา และก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้ชิดเข้ามาเป็นลำดับ

จนถึงให้เห็นเกิดดับ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต สิ่งที่ปิดบังมิให้เห็นก็คือ สันตติ ความสืบต่อ กล่าวคือ เกิดดับและก็เกิดต่อไปอีก เหมือนอย่างหายใจเข้าหายใจออก แล้วก็หายใจเข้าไปอีก มีสันตติ คือความสืบต่อไปดังนี้

สันตตินี้เอง เป็นเครื่องปิดมิให้เห็นอาการดับที่มีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ก็พึงพิจารณาให้เห็นได้ตามเหตุและผล กำหนดการพิจารณาให้แน่ลงไปด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น สัจจะ คือความจริง อันได้แก่เกิด ดับ ก็จะปรากฏชัดขึ้น เมื่อเกิดดับปรากฏชัดขึ้น ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ก็จะปรากฏ เพราะสิ่งที่เป็นทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์นั้น ก็ได้แก่ตัวเกิดดับนี่แหละ สิ่งที่เกิดดับเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ถูกเกิดดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่าเป็นทุกข์ และเป็นตัวทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา ตัวทุกข์ที่มีอยู่เป็นไปอยู่ตามธรรมชาติธรรมดานี้ *ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง* เหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่ว่าที่มีบุคคล มีเรา มีเขา เข้าไปเป็นทุกข์นั้นก็เพราะ มีสมุทัยอันเป็นสัจจะข้อที่ ๒

(สมุทัยสัจจะ)

สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้เอาตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ดังที่ได้ตรัสไว้ในนิเทศแห่งสมุทัยสัจจะทั่ว ๆ ไปว่า *ตัณหา* ที่ให้เกิดใหม่สหรคต คือ ไปกับ *นันทิ* และ *ราคะ* คือความเพลินและความติดใจยินดี มีความเพลิดเพลินยินดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อารมณ์นั้น ๆ ได้แก่

๑. *กามตัณหา* ความดิ้นรนทะยานอยากในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

๒. *ภวตัณหา* ความดิ้นรนทะยานอยากในภพ คือความเป็นนั่นเป็นนี่ต่าง ๆ

๓. *วิภวตัณหา* ความดิ้นรนทะยานอยากในวิภพ คือความไม่เป็นนั่นเป็นนี่ต่าง ๆ หมายถึงความอยากที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบ ภาวะที่ไม่ชอบ สิ้นไปหมดไป หรือความต้องการที่จะทำลายสิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบ

ในปฏิจจสมุปบาท อันแสดงธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้น อันเนื่องกันไปเป็นสาย ได้ยกอวิชชา ความไม่รู้ในสัจจะเป็นข้อต้น โดยเป็นปัจจัยแห่งข้อต่อ ๆ มาจนถึงตัณหา และตัณหาก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน คือ ความยึดถือ อุปาทาน ก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติ ก็เป็นปัจจัยให้เกิด ชรา และ มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ เป็นต้น ต่าง ๆ กองทุกข์ทั้งสิ้น ย่อมเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจาก อวิชชา ดั่งนี้

เพราะฉะนั้น ตามนัยปฏิจจสมุปบาทนี้ ตัณหาจึงสืบเนื่องมาจากอวิชชา และเป็นปัจจัยสืบต่อไป อุปาทาน คือ ความยึดถือ เมื่อยกเอาเฉพาะตัณหาและอุปาทาน ก็กล่าวสั้นว่า ได้แก่ความอยากยึด อยากอยู่ในสิ่งใด ก็ยึดในสิ่งนั้น อยากเป็นตัณหา ยึดเป็นอุปาทาน เพราะฉะนั้น ทั้งสองนี้จึงเนื่องกันอย่างใกล้ชิด แม้จะยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียว ก็จะต้องมีอยู่ถึงสอง เหมือนอย่างยกตัณหาขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็ต้องมีอุปาทานอยู่ด้วย หรือยกอุปาทานขึ้นกล่าวข้อเดียวก็หมายถึงว่า มีตัณหาอยู่ด้วย เพราะฉะนั้น เพราะตัณหาอุปาทานดังกล่าวนี้เอง ขันธ์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดาโดยไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าไปจับ ขันธ์ทั้ง ๕ จึงเป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น คือขันธ์เป็นที่ยึดถือ เมื่อเป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นขึ้นเพราะว่าเมื่อตัณหาอุปาทานเข้าไปเกี่ยวข้องยึดถือ ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ก็เป็นเราขึ้น เป็นของเราขึ้นเป็นตัวตนของเราขึ้น

เมื่อมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา จึงมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา เกิดเป็นทุกข์ขึ้น เมื่อขันธ์ เกิดก็เราเกิด ขันธ์แก่ก็เราแก่ ขันธ์ตายเราก็ตาย เพราะมีตัณหาอุปาทานอยู่ในขันธ์ จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์จึงบังเกิดขึ้นเต็มอัตราดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไร รัญจวนใจ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์ แต่ละอย่าง และเมื่อกล่าวโดยย่อ ก็ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้แหละเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่รวมรับทุกข์ทั้งหมด

เมื่อมีตัณหาอุปาทานขึ้นในขันธ์ ขันธ์ก็เป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ ทุกข์บังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแล้ว แต่เมื่อไม่มีตัณหาอุปาทานในขันธ์ ขันธ์ก็ไม่เป็นอุปาทานขันธ์ แต่เป็นขันธ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ก็เป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา แต่ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์อยู่เอง ฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์แล้ว จึงได้แสดงสมุทัยสัจจะ สัจจะ คือ สมุทัย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาจับตัวเหตุของทุกข์ คือ ตัณหา อุปาทานที่บังเกิดขึ้นในขันธ์และได้ตรัสชี้ให้เห็นลักษณะของตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจตั้งต้นแต่ *โปโนพฺภวิกา* เป็นเหตุให้ถือเอาภพใหม่ คือให้เกิดอีก *นนฺทิราคสหคตา* ไปกับนันทิ คือความเพลิน และราคะ ความติดใจยินดี *ตตฺร ตตฺราภินนฺทินี* มีความเพลิดเพลินยินดียิ่งในอารมณ์นั้น ๆ และก็ได้ทรงจำแนกออกเป็น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดังที่ได้กล่าวแล้ว

(ปิยรูป สาตรูป)

และต่อจากนั้นได้ทรงแสดง ปิยรูป สาตรูป ที่แปลตามศัพท์ว่า รูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่สำราญใจ

คำว่า *รูป* ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงรูปที่ตามองเห็นอย่างเดียว อันเป็นรูปในอายตนะทั้ง ๖ แต่ก็หมายถึง *นิมิต* คือเครื่องกำหนดหมายของตัณหาที่เกิดขึ้น เพราะว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ที่บังเกิดขึ้นนี้ ต้องมีนิมิต คือเครื่องกำหนดหมาย ไม่ใช่ว่าจะบังเกิดขึ้นเองเหมือนอย่างไฟที่บังเกิดขึ้นก็ต้องมีเชื้อ ถ้าไม่มีเชื้อไฟก็ไม่บังเกิดขึ้น ปิยรูป สาตรูป นี้ ก็คือ ตัวเชื้อตัณหา เป็นเครื่องแหย่ให้ตัณหาบังเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้เอาไว้สำหรับเป็นทางพิจารณาจับตั้งแต่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก อายตนะภายในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ อายตนะภายนอกก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม คือเรื่องราว เหล่านี้เป็น ปิยรูป สาตรูป คือเป็นเชื้อเป็นนิมิตให้ตัณหาบังเกิดขึ้น หรือเป็นเครื่องแหย่ให้ตัณหาบังเกิดขึ้น เรียกว่า *ตัณหารัก ตัณหาชอบ* สิ่งเหล่านี้เป็น ปิยรูป สาสตรูป ของตัณหา เป็นสิ่งที่ตัณหาชอบเหมือนอย่างเชื้อไฟ

เป็นสิ่งที่ไฟชอบ เป็นปิยรูป สาตรูปของไฟ อายตนะภายใน อายตนะภายนอกเป็นต้น ก็เป็นปิยรูป สาตรูปของตัณหา คือเป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ ดังจะพึงพิจารณาเห็นได้ว่า เมื่ออายตนะภายในภายนอกประจวบกัน ยกตัวอย่างตากับรูปประจวบกัน ตัณหาจะวิ่งจากรูปที่ตาเห็นแล่นเข้าไปสู่ใจ เป็นกามตัณหาบ้าง ภวตัณหาบ้าง วิภวตัณหาบ้าง ตากับรูปจึงเป็นคู่แรกที่เป็นปิยรูป สาตรูปของตัณหา จึงได้ตรัสให้หัดพิจารณาว่า ตัณหาเกิดขึ้นที่ตากับรูปนี่แหละ ที่หูกับเสียงนี่แหละเป็นต้น ก็เพื่อที่จะให้รู้เท่ารู้ทันและให้จับพิจารณาให้รู้ว่านี่แหละเป็นตัว ปิยรูป สาตรูปของตัณหา ตัณหาชอบอยู่ที่ตากับรูป หูกับเสียงนี่แหละเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็น ปิยรูป สาตรูปของตัณหา และเมื่อมีความรู้เท่าทันดังนี้ ก็จักเป็นตัวสติ เป็นตัวปัญญา จะเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องอ้าง เป็นเครื่องดับได้อย่างหนึ่ง

(๒๘ ธันวาคม ๒๕๑๕)

## ๑๖

### (ดวงตาแห่งปัญญา)

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้ตรัสรู้ คือเป็นผู้รู้ ผู้เห็นสัจจะ ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลส เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ทั้งสิ้น และได้ทรงมีพระกรุณาแผ่ไปในสัตว์โลกทุกกาลทุกสมัย ธรรม คือ คำสั่งสอนของพระองค์ เมื่อตั้งใจฟังก็จะได้ประสบพบพระคุณของพระองค์ คือ พระปัญญา พระบริสุทธิ์ และพระกรุณา ดังกล่าวแล้ว ธรรมที่ทรงสั่งสอนด้วยความรู้ความเห็น ย่อมประมวลลงในสัจจะทั้ง ๔ ดังที่เรียกว่า อริยสัจจ์ ๔ แต่ผู้ที่จะฟังและพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ ก็จำจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติในธรรมปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานขัดเกลาจิตใจจากกิเลสอย่างหยาบด้วยศีล และกิเลสอย่างกลางด้วยสมาธิ เมื่อมีศีลเป็นภาคพื้น และมีจิตเป็นสมาธิสงบสงัดจากกาม และอกุศลธรรม ซึ่งเป็นเครื่องหุ้มห่อการพิจารณาสัจจธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงจะปรากฏได้ง่ายและพระพุทธเจ้าจะปรากฏเหมือนอย่างเป็นผู้ชูดวงประทีปในที่มืด สำหรับผู้ที่มีจักษุคือดวงตาจะได้มองเห็นทาง เมื่อพระองค์ทรงชูประทีปขึ้นในที่มืด ทุก ๆ คนก็จะต้องมีดวงตาและจะต้องลืมตาขึ้นมอง ดังนี้ จึงจะเห็น

ทางที่ทรงส่องให้เห็นด้วยประทีป ฉะนั้น ธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอน จึงเป็นเหมือนอย่างดวงประทีปที่ทรงชูขึ้นในที่มืด เมื่อธรรมคือคำสั่งสอนยังดำรงอยู่ ยังเป็นไปอยู่ ดวงประทีปสำหรับส่องให้มองเห็นสัจจะในโลกนี้ก็ยังมีอยู่

ฉะนั้น ในบัดนี้ จึงตกอยู่แก่หน้าที่ของเราทั้งหลายทุกคน ที่จะต้องใช้ดวงตาลืมตาดูทางที่ทรงส่องแสดงนั้น ดั่งนี้ จึงจะบังเกิดประโยชน์และพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏเป็นสรณะ คือที่พึ่งอย่างแจ้งชัด พระพุทธะทรงเป็นสรณะ คือที่พึ่งก็ในฐานะที่ทรงชูดวงประทีปให้มองเห็นทาง ธรรมเป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยเป็นทางที่ประทีปส่องให้มองเห็น และพระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่งก็โดยที่ได้เป็นผู้เดินไปในทางที่ทรงส่องได้บรรลุถึงความเกษมสวัสดิ์แล้ว และผู้ปฏิบัติทุกคนก็เป็นผู้เดินตามพระสงฆ์ และเมื่อเดินไปประสบความสวัสดี ก็เป็นผู้เข้าหมู่พระสงฆ์ นับเนื่องอยู่ในพระรัตนตรัย และเมื่อเป็นดั่งนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมมาประมวลกันเต็มที่ แต่ดวงตาที่ทุก ๆ คนมีอยู่ซึ่งจะพึงลืมตาขึ้นดูทางนั้น ก็ย่อมมีกิเลสธุลี คือผงกิเลส ที่เข้าตาอยู่น้อยบ้าง มากบ้าง อันทำให้มองไม่เห็นชัดหรือมองไม่เห็น

(ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งปัญญาของสัตว์โลก)

พระพุทธเจ้า ในขั้นแรกที่ท่านเล่าว่า ไม่คิดจะโปรดโลกก็เพราะปรารภถึงผงกิเลสที่เข้าตาสัตว์โลกมีอยู่มากมาย แม้จะทรงส่องประทีปส่องทาง แต่เมื่อสัตวโลกมีผงกิเลสเข้าตากันมาก ไม่อาจจะเห็นทางได้ การสอนก็เป็นการสอนเหนื่อยเปล่า ไม่สำเร็จประโยชน์ แต่อาศัยพระกรุณาที่ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า สัตวโลกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อยมีอยู่ อาจที่จะพอมองเห็น อาจที่จะเขี่ยผงที่เข้าตานั้นออกไป และเห็นทางชัดเจนได้มีอยู่ จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอน และสัตวโลกจำพวกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อย อันพอจะเขี่ยออกให้มองเห็นทางได้นั้น ก็เรียกว่า *เวเนยยะ* หรือ เวไนย คือผู้ที่พึงแนะนำได้ หรือ *ทัมมะ* ผู้ที่พึงฝึกได้ ดังในบทพระพุทธคุณว่า *ปุริสทมฺมสารถิ* ทรงเป็นสารถีฝึกคนที่พึงฝึกได้ ดั่งนี้ อันหมายความว่าสัตวโลกจำพวกที่เป็น อเวเนยยะ คือ ผู้ไม่พึงแนะนำอบรม หรือเป็นอทัมมะ ย่อมมีอยู่ ซึ่งสัตวโลกจำพวกนี้ เป็นผู้ที่ไม่อาจจะทรงฝึกได้

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ได้ตั้งใจปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ตั้งใจปฏิบัติตนอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา พยายามที่จะเขี่ยผงกิเลสที่เข้าตาปัญญา อันเป็นเครื่องกำบังไม่ให้มองเห็นสัจจะ คือความจริง ให้น้อยเข้าโดยลำดับ ก็ย่อมจัดอยู่ในจำพวกที่รับการฝึก รับการแนะนำอบรมสั่งสอน ส่วนจะแนะนำอบรมได้ หรือฝึกได้ไม่ได้เพียงไรนั้น ก็สุดแต่การปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมของทุก ๆ คน

(การปฏิบัติเพื่อเขี่ยผงกิเลสอันเข้าดวงตา)

การปฏิบัติเพื่อที่จะเขี่ยผงกิเลสอันเข้าตาออกไปนั้น ก็คือการปฏิบัติอยู่ในศีลสมาธิปัญญา ดังกล่าว คือ

๑. *ศีล* การตั้งใจปฏิบัติอยู่ในศีลก็เป็นการเขี่ยกิเลสอย่างหยาบออกไป มีจิตใจสงบงดเว้น กาย วาจา และใจของตนที่จะก่อภัยก่อเวร อย่างน้อยก็ ๕ ประการอันผู้ปฏิบัติพึงสมาทานให้มั่นคง แม้ในขณะที่ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา

๒. *สมาธิ* การปฏิบัติในสมาธิเป็นการปฏิบัติเขี่ยกิเลสอย่างกลางออกไป คือเป็นการปฏิบัติระงับนิวรณ์

๓. *ปัญญา* เมื่อนิวรณ์สงบ จิตสงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ดวงตาก็จะแจ่มใสขึ้น การมองดูทางที่พระพุทธเจ้าทรงชูประทีปขึ้นไว้แล้ว ก็จะเห็นชัดขึ้น พระองค์ตรัสชี้ว่า นี่ทุกข์ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรรำพรรณเป็นต้น เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ ปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการคือ กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ เป็นทุกข์ ดังนี้ พิจารณาดูทุกข์เหล่านี้ ก็ย่อมจะเห็นทุกข์ชัดเจนขึ้นว่าเป็นทุกข์จริง พิจารณาสมุทัยเหตุเกิดทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกไว้ว่า คือตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ก็จะเห็นชัดได้ง่ายขึ้น และตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนี้ ตรัสชี้ให้พิจารณาดูที่ *ปิยรูป สาตรูปของตัณหา* ดังที่ได้กล่าวแล้วในครั้งก่อน คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส

กายและโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และมนะคือใจกับเรื่องราวของใจ พระองค์ได้ทรงแสดงชี้ที่เกิดของตัณหา ตั้งต้นแต่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ที่คู่กันเป็นต้นทาง แล้วก็ทรงชี้เข้ามาจนถึงอาการของใจที่เกิดขึ้นสืบจาก อายตนะภายใน อายตนะภายนอกกระทบกัน กล่าวคือ เมื่อดูที่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ก็ให้ดูเข้ามาที่ตัวอาการของใจ ตั้งต้นแต่วิญญาณ คือตัวความรู้ ก็ให้จับดูที่วิญญาณคือตัวความรู้นี้ และการจับดูวิญญาณคือตัวความรู้นี้ ก็จับที่ตา ที่หูเป็นต้นนี่แหละ ดังในบัดนี้รู้เสียง คือเสียงที่กำลังพูดอยู่นี้ ผู้ที่พูดเองก็รู้เสียงที่ตนพูดเอง คือเป็นผู้ฟังด้วย และผู้ฟังทั้งหลายก็รู้เสียงที่พูดอยู่นี้ นอกจากนี้ ยังรู้เสียงอื่น ๆ ที่ดังแทรกเข้ามา เช่น เสียงรถ ความรู้เสียงนี้เป็นวิญญาณอย่างหนึ่งเรียกว่า โสตวิญญาณ รู้ทางหู เป็นความรู้เสียง ถ้าหากว่าไม่มีตัวความรู้เช่นในขณะที่สลบ หรือในขณะที่หลับ หรือแม้ว่าส่งใจไปเสียในที่อื่น หูก็ดับ คือไม่ได้ยินแม้อายตนะทางอื่นก็เช่นเดียวกัน ลืมตาดูก็รู้รูป ถ้าไม่มีความรู้ แม้จะเห็นอะไรก็เหมือนไม่เห็น ไม่ต้องสลบไสล เพียงแต่ส่งใจไปในที่อื่นเท่านั้น ตาลืมอยู่ก็มองไม่เห็น เรียกว่า ตาดับ รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้นก็เช่นเดียวกัน รู้ทางกาย เช่นในบัดนี้ รู้ร้อน รู้เย็น ลมมากระทบ กายก็รู้เป็นความเย็น ยุงกัดก็รู้ก็เป็นรู้ทางกาย รู้ทางใจ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ ความรู้ในทางต่าง ๆ เหล่านี้ รู้ทางตาก็เป็น *จักขุวิญญาณ* คือรู้รูป เรียกว่า เห็นรูป รู้ทางหูก็เรียกว่า *โสตวิญญาณ* คือรู้เสียง เรียกว่า ได้ยินเสียง รู้ทางจมูกก็เรียกว่า *ฆานวิญญาณ* คือรู้กลิ่น ดังที่เรียกว่า ทราบกลิ่น รู้ทางลิ้น เรียกว่า *ชิวหาวิญญาณ* คือรู้รส ได้แก่ทราบรส รู้ทางกาย ก็เรียกว่า *กายวิญ-ญาณ* คือรู้สิ่งที่กายถูกต้อง เรียกว่าทราบสิ่งที่กายถูกต้อง รู้ทางมโนก็คือใจ ก็เรียกว่า *มโนวิญญาณ* คือรู้เรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ รู้เหล่านี้เป็นตัววิญญาณ ตรัสสอนให้พิจารณาดูที่ตัวรู้ที่เป็นวิญญาณนี้ เป็นอันตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาถึงอาการของจิตใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญ อายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็เป็นต้นทางซึ่งนับว่าเป็นชั้นนอก

พิจารณาถึงวิญญาณ นับว่าล่วงเข้ามาถึงชั้นในจับตัววิญญาณ คือตัวรู้ ดังกล่าวนี้ที่เกิดทางอายตนะทั้งหลายดังกล่าว และก็จะมองเห็นตัณหาที่เกิดขึ้นที่อายตนะภายในกาย

นอก วิญญาณเหล่านี้นี่แหละ จะเป็นกามตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ ภวตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ วิภวตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ คืออาการที่เป็นความอยากยึดอยู่ ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้รสที่ลิ้นได้ ในโผฏฐัพพะที่กายได้ และในเรื่องราวที่ใจคิด มีอาการเป็นความอยากยึดอยู่ คืออยากจะได้รูปบ้าง เสียงบ้าง เป็นต้น หรืออยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ก็เนื่องอยู่กับรูปและเสียงเป็นต้น นี่แหละ หรือว่าอยากที่จะให้ รูป เสียง ที่ไม่ชอบสิ้นไปหมดไป นี่เป็นอาการที่อยากยึดทั้งนั้น มีลักษณะเป็นตัวตัณหา

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมาพิจารณาที่อายตนะภายในภายนอก ที่ตัววิญญาณ คือตัวรู้ดังนี้ ก็จะจับตัวตัณหาที่บังเกิดขึ้นได้ และตัณหาที่บังเกิดขึ้นนี้ วิ่งเข้ามาสู่จิตใจรวดเร็ว ตากับรูปกระทบกัน วิญญาณรู้ในรูปเกิดขึ้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับทันที จับในรูปนั้นที่กล่าวว่าจับในรูปนั้น เป็นการกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย แต่อันที่จริงนั้นจับทั้งตา ทั้งรูป จับทั้งตัววิญญาณเอง ความอยากยึดดังนี้ พิจารณาดูได้ที่ใจของตัวเองดังกล่าว นี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์

เพราะฉะนั้น ก็ให้มองให้เห็นตัณหาที่วิ่งเต้นอยู่ในใจของตัวเองว่า มีอาการเป็นอย่างไร ท่านสอนให้จับพิจารณาดู และตัณหามันเต้นอยู่ในใจตัวอย่างนี้ นี่เป็นกามตัณหา นี่เป็นภวตัณหา นี่เป็นวิภวตัณหา *มันเต้น*อยู่อย่างนี้ *อยาก*อยู่อย่างนี้ *ยึด*อยู่อย่างนี้ ความเพ่งพินิจเป็นตัวสติ ความรู้ว่านี่เป็นตัณหา และให้รู้ลงไปว่า นี่เป็นตัวสมุทัยคือเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวมาข้างต้นนั้น บังเกิดขึ้นเต็มที่ตั้งแต่ ชาติทุกข์ ชราทุกข์ คือตั้งแต่ต้นแถวจนถึงปลายแถว ก็เมื่อตัณหานี่แหละที่เข้ามาเต้นอยู่ในใจ ทำใจให้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ให้อยากให้ยึดต่าง ๆ ไม่ปล่อยสติปัญญาที่เพ่งพินิจ ให้รู้ในสัจจะคือความจริง ดังนี้ เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นว่า นี่เป็นตัวสมุทัยแล้ว ความปล่อย ความวาง ก็จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นไปเองและทุกข์ต่าง ๆ ก็จะดับลงไปทันที ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาดูเข้ามาให้รู้จัก

(๔ มกราคม ๒๕๑๖)

## ๑๗

## (การปฏิบัติกุศลกรรมบถ)

ชีวิตนี้มีอันตรายต่าง ๆ อยู่รอบด้าน ความมีชีวิตล่วงมาได้วันหนึ่ง ๆ เดือนหนึ่ง ๆ ปีหนึ่ง ๆ จึงเป็นความสวัสดีของชีวิต ที่นับว่าเป็นสิ่งที่ได้ด้วยยาก เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะไม่ประมาท เลินเล่อเผลอเพลินอยู่ในเรื่องแวดล้อมทั้งหลาย ที่น่ายินดีเพลิดเพลินแต่พิจารณาถึงสัจจะซึ่งทุก ๆ คนจะต้องประสบ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก อันมีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ความดับนั้นยังมีความเกิดสืบต่อเป็นสันตติ จึงไม่ใช่เป็นความดับในที่สุด แต่แม้เช่นนั้น ทุก ๆ คนก็ไม่รู้จักกาลอันแน่นอนของความดับในที่สุด ซึ่งจะมีแก่ชีวิต ฉะนั้น ในขณะที่ชีวิตยังดำรงอยู่ ยังมีความสวัสดีอยู่ ก็ใช้ชีวิตประกอบกรณี คือกิจที่ควรทำต่าง ๆ อันเป็น กายสุจริต ความสุจริต ทางกาย วจีสุจริต ความสุจริตทางวาจา มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ ความประพฤติอยู่ในกรณีอันเป็นสุจริตธรรมดังนี้ ย่อมเป็นกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศลอันเป็นของ ๆ ตน ชีวิตอันประกอบด้วยร่างกาย และใจส่วนที่เป็นนามธรรมทั้งปวง หาใช่เป็นของตนไม่ ต้องแก่ไป ต้องเจ็บไป ต้องตายไป แม้สิ่งทั้งหลายที่มาประจวบเข้าเป็นลาภผลต่าง ๆ ก็เป็นสิ่งที่จะต้องพลัดพรากไปทุกอย่าง แต่ว่ากรรมที่บุคคลกระทำเอาไว้ ทั้งกุศล ทั้งอกุศล ย่อมเป็นของ ๆ ตน

เพราะฉะนั้น จึงควรสั่งสมกรณีที่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งหลาย ด้วยความไม่ประมาท และตั้งใจอบรมในกรรมฐานตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติในสมถกรรมฐาน ทำจิตให้มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ในบางครั้งบางคราวหรือเสมอ ตามควรแก่ภาวะของตน และน้อมนำจิตที่สงบตั้งมั่น พิจารณาในสัจจะทั้ง ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ น้อมเข้ามาให้เป็น *โอปนยิโก* ที่ตนเองให้เห็นสัจจะในตนเอง คือให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ในตนเอง สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ในตนเอง ตลอดจนถึง นิโรธสัจจะ และมัคคสัจจะ ตามควรแก่ความปฏิบัติการหัดพิจารณาให้รู้สัจจะ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นโอปนยิโก น้อมเข้ามาให้เห็นสัจจะในตน ดังนี้ ย่อมเป็นการปฏิบัติทางวิปัสสนากรรมฐาน อบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง

(การพิจารณาให้รู้จักสมุทัย)

กล่าวโดยเฉพาะพิจารณาให้รู้จัก สมุทัย คือตัณหา การพิจารณาสมุทัยนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ เพราะว่า โดยปกตินั้น สมุทัยคือตัณหา เป็นตัวนายที่ครอบครองสั่งการทุก ๆ คนให้ปฏิบัติตาม ดังที่เรียกว่า เป็นทาสของตัณหา ตัณหาเป็นนายบงการใช้สอยบุคคลให้ทำนั่นทำนี่ต่าง ๆ บุคคลมิได้พิจารณาดูตัณหาที่เป็นตัวนายนี้ให้รู้จัก แต่ก็ปล่อยให้ตัณหาใช้ให้เข้าครองบังคับบัญชา บุคคลก็เป็นคนใช้ที่ซื่อสัตย์ ที่เชื่อฟังตัณหาไปทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นผู้ชนะตัณหา และได้ทรงสั่งสอนธรรมไว้สำหรับที่จะได้เอาชนะตัณหาในใจของตนเอง ธรรมที่ทรงสั่งสอนทุก ๆ ข้อ ก็เพื่อที่จะเอาชนะตัณหาในใจนี่แหละ แม้จะยังเป็นทาสอยู่ แต่ก็ไม่เป็นทาสจนสุดตัว เริ่มที่จะขัดขืนคำสั่งของตัวตัณหา ที่จะทำตัวเองให้เป็นผู้มีอำนาจต้านทานตัณหาขึ้นบ้าง และเพิ่มกำลังที่จะต้านทานตัณหาขึ้นโดยลำดับ ก็โดยการที่ปฏิบัติ ในศีล สมาธิ ปัญญา มาโดยลำดับและโดยเฉพาะการปฏิบัติทางปัญญาที่เป็นวิปัสสนานี้ ก็เป็นการที่ปฏิบัติต่อสู้ตัณหาในใจของตนเองโดยตรง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ต้องให้พิจารณาดูทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้น และเมื่อตัณหาบังเกิดขึ้น ก็พิจารณาให้รู้จักลักษณะหน้าตาของตัณหา ทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้นนั้น ก็ได้แก่ทางที่เรียกว่า ปิยรูป สาตรูป ซึ่งได้อธิบายมาแล้วว่า หมายถึงสิ่งที่เป็นเชื้อให้ตัณหาบังเกิดขึ้น วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ เหมือนอย่างเชื้อของไฟสำหรับที่จะให้ไฟติดเชื้อลุกโพลงขึ้น

(การพิจารณาปิยรูป สาตรูป)

ปิยรูป สาตรูป แปลว่ารูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่ชอบใจก็หมายถึงว่าสิ่งที่เป็นนิมิต คือที่กำหนดหมาย สิ่งที่เป็นเชื้อของตัณหา ซึ่งตัณหารัก ตัณหาชอบ เมื่อตัณหาพบเชื้อนี้เข้าก็รักนัก ชอบนัก จะวิ่งเข้ามาจับเชื้อนี้ทันที จึงเรียกว่า ปิยรูป สาตรูป ดังกล่าวแล้ว และก็ได้ยกเอาอายตนะภายในภายนอกที่เป็นคู่กัน เป็นปิยรูป สาตรูป คู่แรก ต่อมาก็วิญญาณที่ล่วงเข้ามาถึงใจ วิญญาณเป็นอาการของใจที่มีอาการเป็นตัวรู้ รู้รูปเมื่อตากับรูปประจวบกัน ดังนี้ เป็นต้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอายตนะภายในภายนอก จับวิญญาณนี่แหละบังเกิดขึ้น และมิใช่แต่เพียงเท่านี้ พระพุทธเจ้ายังได้ทรงจำแนกแจกแจงละเอียดต่อไปอีก

(สัมผัสทางใจ ๖)

อาการของใจที่สืบต่อจากวิญญาณ คือ*สัมผัส* คำว่าสัมผัสนั้น แปลว่า ถูกต้องสัมผัส คือความถูกต้องนี้ ไม่ใช่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางกายซึ่งเป็นวัตถุต่อวัตถุด้วยกันแต่หมายถึง สัมผัสถูกต้องทางใจ คือสัมผัสใจถูกต้องใจ ว่าถึงท่านอธิบายไว้ ท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ ๓ อย่างนี้ มาพบกันประจวบกันเรียกว่า สัมผัส และก็จะแบ่งออกเป็น ๖ ตามอายตนะทั้ง ๖ กล่าวคือ

*ตา ๑ รูป ๑ วิญญาณทางตา ๑* ประจวบกันเรียกว่า *จักขุสัมผัส* สัมผัสทางตา

*หู ๑ เสียง ๑ วิญญาณทางหู ๑* ประจวบกันเรียกว่า *โสตสัมผัส* สัมผัสทางหู

*จมูก ๑ กลิ่น ๑ วิญญาณทางจมูก ๑* ประจวบกันเรียกว่า *ฆานสัมผัส* สัมผัสทางจมูก

*ลิ้น ๑ รส ๑ วิญญาณทางลิ้น ๑* ประจวบกันเรียกว่า *ชิวหาสัมผัส* สัมผัสทางลิ้น

*กาย ๑ โผฏฐัพพะ ๑ คือสิ่งที่กายถูกต้อง ๑ วิญญาณทางกาย ๑* ประจวบกันเรียก *กายสัมผัส* สัมผัสทางกาย

*มโน คือใจ ๑ ธรรม คือเรื่องราว ๑ วิญญาณ . ทางมโน ๑* ประจวบกันเรียกว่า*มโนสัมผัส* สัมผัสทางมโน คือ ใจ

ท่านอธิบายสัมผัสไว้ดังนี้ ถือเอาความง่าย ๆ ว่า สัมผัสใจ หรือสัมผัสจิต อะไรมาสัมผัสจิต ก็คือ อารมณ์นั่นเอง ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น อันเรียกว่าอารมณ์ อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่เป็นวัตถุ วัตถุเข้าไปถึงจิตใจไม่ได้ วัตถุอยู่ข้างนอก แต่สิ่งที่จะเข้าไปถึงจิตใจนั้นเป็นอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ถอดออกจากวัตถุต่าง ๆ เป็นตัวเรื่อง อายตนะภายในภายนอกพบกันเกิดวิญญาณ คือความรู้ รู้เสียงทางหู เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้ว ก็คือรู้อารมณ์ ได้แก่รู้เรื่องนั้นเอง รู้เรื่องบาป รู้เรื่องเสียง เป็นต้น และเรื่องรูป เรื่องเสียงนั้นก็สัมผัสถึงใจ คือกระทบใจ ถูกต้องใจ นี่แหละเป็นตัวสัมผัส เพียงแค่อายตนะภายในภายนอกกระทบกัน ไม่เกิดวิญญาณ ก็มีอยู่เป็นอันมาก และเกิดวิญญาณแล้ว ก็หายไปแค่วิญญาณเท่านั้น ก็มีอยู่เป็นอันมาก อารมณ์บางอย่างที่แรงขึ้น จึงล่วงเข้ามาเป็นสัมผัส คือกระทบถูกต้องจิต เหมือนอย่างมาทุบประตูร้องเรียก ซึ่งมีอาการที่แรงขึ้นดังขึ้น ท่านจึงแสดงไว้ว่า ทั้ง ๓ อย่างมาประจวบกันดังกล่าวแล้ว จึงเป็นสัมผัส

(การพิจารณานามรูปที่หยาบและละเอียด)

สัมผัสทางจิตใจดังกล่าวนี้ ไม่ได้แสดงไว้ในขันธ์ ๕ ในขันธ์ ๕ นั้น เรียงลำดับว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอาวิญญาณไว้ท้าย และไม่มีสัมผัส ส่วนในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และในพระสูตรอื่นอีกเป็นอันมาก เรียงวิญญาณไว้เป็นอันดับต้น ต่อจากอายตนะภายนอกภายในแล้วก็มาวิญญาณ แล้วก็มาสัมผัส เป็นการแสดงความเกิดขึ้นของนามธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นไปตามลำดับ คือ อายตนะภายในภายนอกประจวบกัน เกิดวิญญาณแล้วก็เป็น สัมผัส แล้วจึงจะไปข้ออื่น ในขันธ์ ๕ นั้น เรียงวิญญาณไว้ท้าย พิจารณาเห็นว่า เพื่อให้เหมาะแก่การพิจารณาของผู้ปฏิบัติในทางวิปัสสนา จึงจัดแต่หยาบไปหาละเอียด

รูปเป็นของหยาบพิจารณาก่อนย่อมเห็นได้ง่าย เวทนาก็เป็นของหยาบประกอบอยู่ใกล้เคียงกับรูป เหมือนอย่างเช่นรูปกายของทุก ๆ คนในบัดนี้ เวทนาของรูป เช่นหนาวร้อน ร่างกายสบาย ไม่สบาย ปวดเมื่อยที่ไหนอันเป็นส่วนไม่สบาย หรือว่าที่เป็นส่วนสบายนี่เป็นเวทนาทางกาย ตลอดจนถึงใจที่สบายหรือไม่สบาย เป็นเวทนาทางใจ นี่พิจารณาได้ง่าย เป็นนามธรรมที่หยาบ ก็เรียงเวทนาไว้ก่อน แล้วก็สัญญาก็ละเอียดเข้า สังขารก็ละเอียดเข้า แล้วจึงถึงวิญญาณซึ่งเป็นของละเอียดกว่าข้ออื่น

เมื่อพิจารณาจากรูป เวทนา สัญญา สังขารได้โดยลำดับ ก็พิจารณาจับวิญญาณได้ง่ายขึ้น และเมื่อพิจารณาจับวิญญาณได้ ก็โยงไปถึงอายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกัน อันเป็นที่ตั้งของวิญญาณ และเมื่อพบอายตนะภายในภายนอกประจวบกัน ก็พบวิญญาณ พบวิญญาณและพบสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบถึงใจ แล้วก็ย่อมพบเวทนา เป็นต้น ดั่งนี้ ธรรมก็ดำเนินไปตามลำดับเอง เพราะฉะนั้น ในที่นี้ ท่านจึงแสดงวิญญาณไว้เป็นลำดับแรกของนามธรรมแล้วก็แสดงสัมผัส ตัณหาก็วิ่งเข้าจับสัมผัสนี้ เมื่ออารมณ์มากระทบใจ ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอารมณ์ ที่มากระทบใจนี้ พร้อมทั้งจับใจขึ้นมาทันที ลองมาพิจารณาดูตัณหาที่วิ่งเข้ามาจับ จับทางตาก็เป็น *รูปตัณหา* จับทางหู ก็เป็น *สัททตัณหา* จับทางจมูก ก็เป็น *คันธตัณหา* จับทางลิ้น ก็เป็น *รสตัณหา* จับทางกาย ก็เป็น *โผฏฐัพพตัณหา* จับทางมโน ก็เป็น *ธรรมตัณหา* พิจารณาดูให้รู้ดั่งนี้ ก็จะเป็นตัวสติและเป็นตัวปัญญาขึ้น ตัณหาก็จะสงบลง

(๕ มกราคม ๒๕๑๖)

## ๑๘

### (จิต วิญญาณ มนะ)

จิตใจนี้ ย่อมดำเนินไปในกระแสโลก หรือกระแสตัณหาอยู่โดยปกติ กล่าวคือ อารมณ์ทั้งหลายที่ไหลเข้ามาสู่จิตใจ เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นสภาวธรรมส่วนหนึ่ง เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นที่ตั้งของตัณหา หรือตัณหาอีกส่วนหนึ่ง อันที่จริงสภาวธรรมเป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นไปอยู่ กล่าวคือ กระบวนการของกายและใจอันนี้ ซึ่งเป็นไปอยู่

*มหาภูตรูป* กายนี้ในส่วนที่เป็นมหาภูตรูป ก็เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ก็เป็นไปอยู่ตามเหตุปัจจัยของตน คือของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมเอง

*อุปาทายรูป* ในส่วนที่เป็นอุปาทายรูป รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท ประสาทตา ก็รับรูป โสตประสาท ประสาทหู ก็รับเสียง ฆานประสาท ประสาทจมูก ก็รับกลิ่น ชิวหาประสาท ประสาทลิ้น ก็รับรส กายประสาท ประสาทกาย ก็รับโผฏฐัพพะก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของประสาทเหล่านี้เอง

แหละยังมีประสาทที่ ๖ คือ มโน หรือมนะ อันไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง ก็นับว่าเป็นพวกนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นอาการ แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นประสาททั้ง ๕ เป็นสิ่งที่เป็นตัวตั้งอย่างหนึ่ง ๆ มโนก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง แต่ก็ไม่ใช่นามธรรมเหมือนอย่างนามธรรมอย่างอื่น แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง ทำนองเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่ง *มโน* อันนี้ในอภิธรรมก็จัดเข้าเป็นพวก *จิต* พวก *วิญญาณ* แต่ผู้พิจารณาในสมัยต่อมา เช่น สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงมีพระมติว่า *หน้าที่ของมโน* ที่แสดงไว้คล้ายคลึงกันกับ *หน้าที่ของมันสมอง* จึงถือเอาว่าเป็นมันสมอง แต่เมื่อเป็นมันสมอง ก็จะต้องเป็นรูปธรรม หรือเป็นนามธรรมก็ตามที ก็ยุติได้ว่ามโนเป็นสิ่งที่มีอยู่ นับว่าเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่งเป็นประสาทสำคัญ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็น อายตนะที่ ๖ คือ อายตนะภายในข้อที่ ๖ และเมื่อตรัสเรียกทั้ง ๖ ข้อนี้ว่า *ทวาร* มโนก็เป็นทวารที่ ๖ และเมื่อเรียกว่าเป็นอายตนะ เหมือนอย่าง ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือเป็นทวารเหมือนอย่าง

๕ ข้อนั้น มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะอย่างหนึ่ง มีหน้าที่เป็นที่ต่อ หรือว่าเป็นทวาร ๆ หนึ่ง มีหน้าที่เป็นทางเข้า เช่นเดียวกับตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเป็นอันแบ่งแยกออกจากสภาพที่เรียก *จิต* ซึ่งตรัสสอนให้ฝึกอบรม รักษา คือให้ฝึกจิต ให้อบรมจิต ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ ดังนี้

*จิตนี้* ตรัสว่า เป็นธรรมชาติประภัสสร คือผุดผ่อง แต่ว่าเศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรมา แต่ว่าจิตนี้ก็อาจอบรมให้วิมุติ คือหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ เป็นจิตวิมุติ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ดังนี้ ฉะนั้น *สภาพที่เรียกว่า จิต จึงต่างจาก สิ่งที่เรียกว่า อายตนะ* หรือ*ทวารมโน* โดยอายตนะนั้นเป็นที่ต่อ หรือที่เรียกว่า ทวาร ก็เป็นทางเข้า ถามว่าเป็นที่ต่อของอะไร ก็ตอบว่าเป็นที่ต่อของอารมณ์ เป็นทางเข้าของอะไร ก็เป็นทางเข้าของอารมณ์ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโนเป็นที่ต่ออารมณ์เข้าไปสู่จิต เป็นทวาร คือเป็นทางเข้าไปแห่งอารมณ์สู่จิต หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นที่ซึ่งจิตต่ออารมณ์ หรือเป็นทางที่จิตรับอารมณ์ ดังนี้ก็ได้ ก็แปลว่าจิตกับอารมณ์ จะพบกันก็ต้องอาศัยอายตนะ และทวารทั้ง ๖ นี้เป็นที่ต่อหรือเป็นทวาร ฉะนั้น *มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะ* หรือเป็นทวารเท่านั้น

แต่ท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะหรือทวาร ๕ ข้อข้างต้น ย่อมมีวิสัยอำนาจเฉพาะ กล่าวคือ ตาก็มีวิสัยเฉพาะ คือมีอำนาจหรือมีความสามารถรับได้เฉพาะรูปเท่านั้น หูก็รับได้เฉพาะเสียงเท่านั้น จมูกก็เฉพาะกลิ่นเท่านั้น ลิ้นก็เฉพาะรสเท่านั้น กายก็เฉพาะโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้องเท่านั้น ส่วนมโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นั้น มีวิสัยอำนาจรับได้ทั้งหมด กล่าวคือร่วมรับรูปทางตาด้วย ร่วมรับเสียงทางหูด้วย ร่วมรับกลิ่นทางจมูกด้วย ร่วมรับรสทางลิ้นด้วย ร่วมรับสิ่งที่กายถูกต้องทางกายด้วย และรับอารมณ์คือ เรื่องราวของรูป เสียง เป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีต อันเป็นอารมณ์จำเพาะได้อีกด้วย

มโนข้อที่ ๖ นี้ จึงมีวิสัยอำนาจที่กว้างขวาง และถ้าหากว่า มโนไม่ไปร่วมรับรูป เสียง ทางตา ทางหู เป็นต้นด้วยแล้ว แม้ว่าตากับรูปจะประจวบกัน หูกับเสียงจะประจวบกันเป็นต้น ก็ไม่สำเร็จความรู้เรื่องรูปเสียง เป็นต้น ต่อเมื่อมโนไปร่วมรับด้วย จึงจะให้

สำเร็จความรู้รูปเสียง เป็นต้น ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อลืมตาอยู่ ก็ย่อมพบกับรูปต่าง ๆ ที่อยู่ในคลองของจักขุประสาท ก็แปลว่า รูปกับจักขุประสาทจะต้องมาพบกัน แต่ก็มีเป็นอันมากที่บุคคลไม่มีความรู้เห็น คือไม่เห็นเพราะว่ามโนนั้นไม่ได้ไปร่วมดูรูปด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น หูกับเสียงก็ประจวบกันอยู่เสมอเพราะว่าหูไม่หนวก มีเสียงอะไรมากระทบก็ต้องมาประจวบกัน แต่ว่ามีเป็นอันมากเหมือนกันที่บุคคลไม่ได้ยินเสียง เพราะว่ามโนไม่ได้มาฟังด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น ฉะนั้น แม้จะลืมตาอยู่ ก็เรียกว่าตาดับ ไม่เห็น เปิดหูอยู่ก็เรียกว่า หูดับ ไม่ได้ยิน ถ้ามโนไม่ได้ไปร่วมดูร่วมฟังด้วย

ฉะนั้น มโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นี้ จึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องไปร่วมดูร่วมฟังเป็นต้น ทั้ง ๕ อายตนะนั้น จึงจะให้เกิดความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้นได้ และความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นนี่แหละ ตั้งชื่อเรียกว่า *วิญญาณ* ฉะนั้น คำว่าวิญญาณ จึงเป็น*นามธรรมที่เป็นอาการ*ที่เป็นอาการเริ่มรู้ขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อที่ว่าด้วยวิญญาณเมื่อดำเนินสืบขึ้นไปก็เป็นสัมผัส แล้วก็เป็นเวทนา จากเวทนาก็เป็น สัญญา คือความจำหมายก็จำแนกออกเป็น ๖ ตามสิ่งที่จำ คือจำรูป ก็เรียกว่า *รูปสัญญา* จำเสียง ก็เรียกว่า *สัททสัญญา* จำกลิ่น ก็เรียกว่า *คันธสัญญา* จำรส ก็เรียกว่า *รสสัญญา* จำสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เรียกว่า *โผฏฐัพพสัญญา* จำเรื่องราวทั้งหลายก็เรียกว่า *ธรรมสัญญา* ก็เป็นสัญญา ๖ เพราะฉะนั้น สัญญาจึงเป็นนามธรรมอีกอย่างหนึ่ง วิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่กล่าวมาโดยลำดับนี้เป็นนามธรรมที่ตัวอาการ เป็นปิยรูป สาตรูปของตัณหา ดังได้กล่าวมาแล้ว

ฉะนั้น ก็ให้พิจารณาดูอายตนะภายในภายนอก ที่มาประจวบกัน พิจารณาดูวิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่ดำเนินมาโดยลำดับ และพิจารณาจับดูตัณหา ที่วิ่งออกจับสิ่งเหล่านี้ อันกล่าวได้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสภาวธรรม ธรรมที่มีภาวะของตน คือเป็นขึ้นเองตามเหตุตามปัจจัย เป็นกระบวนการทางกาย ทางใจ ตัณหาก็วิ่งจับกระบวนการทางกาย ทางใจนี้ ตั้งอยู่ ที่กระบวนการทางกาย ทางใจนี้ เมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาดูอยู่สภาวธรรม คือ อายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกัน วิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ก็จะปรากฏขึ้น

กระแสตัณหาที่วิ่งมาตามสิ่งเหล่านั้น ก็จะปรากฏขึ้น อาจจะเทียบได้ว่าสภาวธรรมเหล่านั้นเหมือนอย่างเป็นสายไฟ กระแสตัณหาเหมือนอย่างกระแสไฟฟ้าที่วิ่งมาตามสายไฟเหล่านี้ เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่ พร้อมทั้งพิจารณาให้เห็นความเกิด ความดับ เมื่อความเกิดพร้อมกับความดับปรากฏขึ้น ความแล่นไปของกระแสตัณหาก็จะดับลงไปพร้อมกับความดับของนามธรรม รูปธรรม ที่ปรากฏขึ้น

( ๑๓ มกราคม ๒๕๑๖ )

## ๑๙

### (ข้อว่าด้วยนิโรธ–กายกับจิต)

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ที่รู้อะไร ๆ ได้ ในบัดนี้ก็กำลังรู้ฟัง สิ่งที่ฟัง ก็คือ การอบรมในกรรมฐาน และยังมีเสียงอื่นสอดแทรกเข้ามาเป็นครั้งเป็นคราว นอกจากนี้ ยังรู้ทางอื่น ๆ รวมความเข้ามาก็คือ รู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ซึ่งมีกายนี้เป็นที่ตั้ง และกายนี้ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และประกอบด้วยวิญญาณธาตุ ซึ่งเป็นธาตุรู้อันได้แก่จิตนี้ เราเรียกกันว่า กายและใจ หรือกายและจิต ซึ่งทุก ๆ คนก็ได้มาตั้งแต่ถือกำเนิดเกิดก่อขึ้นในครรภ์ของมารดา และก็ดำรงอยู่จนทุกบัดนี้ ความเกิดก่อขึ้นมานั้นก็ด้วยอำนาจของ ตัณหา อุปาทาน กรรม ประกอบด้วยอวิชชาเป็นต้นเดิม พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ดั่งนี้ ตามนัยที่ตรัสไว้ในปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น

บุคคลไม่รู้ด้วยตนเอง ความรู้ของตนเองนั้น มาเริ่มรู้จำได้ก็ต่อเมื่อรู้เดียงสาขึ้นมาแล้ว เป็นต้นมาเท่านั้น ก่อนแต่นั้น เมื่อยังเล็กมากก็ย่อมมีความรู้ทางอายตนะ แต่ก็จำไม่ได้ เมื่ออายตนะยังไม่บริบูรณ์ ก็ไม่มีทางที่จะสื่อให้เกิดความรู้ดังกล่าว แต่อาศัยพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระสัพพัญญู ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงบอกไว้ ตลอดจนถึงได้ตรัสชี้ให้เห็นสัจจะคือความจริง สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน กายและใจที่ประกอบกันอยู่นี้ ก็เป็นสังขาร คือ เป็นส่วนผสมปรุงแต่ง ว่าถึงกายเองก็ปรุงแต่งขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เมื่อประกอบกันขึ้นเป็นสัตว์ บุคคลก็

มีวิญญาณธาตุ หรือจิตใจนี้เข้าประกอบอีกส่วนหนึ่ง จึงเป็นสังขาร คือ เป็นส่วนผสมปรุงแต่ง ดังกล่าว คือต้องมีการปรุงเข้ามา กายและจิตอันนี้ หรือธาตุทั้ง ๖ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณธาตุ เข้ามาประกอบกัน ก็เป็น เกิด และเมื่อเกิด ก็มีแก่ มีตาย ความตายนั้นก็คือ ความแยกออกไปแห่งธาตุทั้ง ๖ นี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงชี้ให้เห็นสัจจะ คือ ความจริงของความเกิด แก่ ตายนี้ และก็ได้ทรงชี้ถึงเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ซึ่งเป็นผู้สร้างให้บังเกิดขึ้น

ในอริยสัจจ์ ๔ ได้ทรงยกขึ้นชี้ให้เห็นแต่เพียงข้อเดียว คือ ตัณหา และตัณหานั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. ตัณหาอย่างละเอียด เป็น *ตัณหานุสัย* นอนจมอยู่ในจิต

๒. อีกอย่างหนึ่ง *ตัณหานิวรณ์* คือตัณหาที่บังเกิดขึ้น กลุ้มกลัดจิตใจ ทำจิตใจให้กลัดกลุ้ม ดิ้นรน วุ่นวาย กระสับกระส่าย มีอาการที่อยากได้บ้าง อยากเป็นบ้าง อยากที่จะให้เสื่อมสิ้นไปบ้าง

(ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม)

ตรัสชี้ให้บุคคลพิจารณาให้เห็น สัจจะ คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ทรงชี้ให้เห็นสัจจะของชีวิต คือ เกิด แก่ ตาย และทรงชี้ให้เห็นเหตุที่เป็นผู้สร้าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม หรือว่าทรงยกขึ้นแต่เพียงตัณหาข้อเดียว พิจารณาดูตามกระแสพระพุทธภาษิตที่ตรัสชี้แจงบอกไว้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า สังขารทั้งหลาย คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในโลกนี้ หรือว่าธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ ทั้งสิ่งที่เป็น *สังขาร* คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ทั้งสิ่งที่เป็น *วิสังขาร* คือมิใช่สิ่งผสมปรุงแต่ง ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาของตนเอง คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความเป็นของมิใช่ตนดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ทรงอุบัติขึ้นในโลก สังขารทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ก็ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาดังนี้ ไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น จึงเรียกได้ว่า *ธรรมฐิติ* ความตั้งอยู่

แห่งธรรม *ธรรมนิยาม* ความกำหนดแห่งธรรม คือเป็นธรรมดา โลกนี้ย่อมเป็นสังขาร คือส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น และก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุทั้งหลาย ธาตุทั้งหลายนั้น ในทางวิปัสสนาที่แสดงไว้สำหรับยกขึ้นพิจารณา ก็คือธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ เพราะเป็นสิ่งที่พึงแยกออกพิจารณาได้ทางวิปัสสนา

(ลักษณะของธาตุ)

แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังมีกำหนดลักษณะสำหรับที่จะเป็นที่รวม คือลักษณะที่แข้นแข็งก็เป็น ธาตุดิน ลักษณะที่เอิบอาบก็เป็น ธาตุน้ำ ลักษณะที่อบอุ่นก็เป็น ธาตุไฟ ลักษณะที่พัดไหวก็เป็น ธาตุลม ลักษณะที่เป็นช่องว่างก็เป็น อากาศ และก็อาจหยิบยกเอาคำว่า ธาตุ ขึ้นมากำหนดลักษณะรวมอีกอย่างหนึ่ง คือ ลักษณะที่ทรงตัวแยกออกไปอีกไม่ได้ คู่กับสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่ง สังขารก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ธาตุเป็นสิ่งที่มาผสมปรุงแต่งขึ้นเป็นสังขาร ธาตุนั้นที่มีลักษณะเป็นอันหนึ่ง คือทรงตัว เป็นสิ่งที่แยกออกไปไม่ได้ก็เป็น ธาตุแท้ แต่เมื่อยังแยกออกไปอีกได้ก็เป็นสังขาร สังขารนั้นย่อมเป็นสิ่งที่แยกออกไปได้ เพราะเป็นสิ่งที่ธาตุมาปรุงแต่งกันเข้า และเมื่อเป็นสังขารก็ต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อเป็นธรรม ดังจะกล่าวว่า คือตัวธาตุแท้นั้นเอง ก็ยังเป็นอนัตตา มิใช่อนัตตาตัวตน นี้เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม สิ่งที่เป็นธาตุแท้หรือเป็นธรรม ส่วนที่เป็นธาตุแท้นี้ ก็พึงแยกออกได้เป็นสองคือ เป็นธาตุที่เป็นวัตถุ กับธาตุที่เป็นธรรมมิใช่วัตถุ

(ธาตุแท้ ๒ อย่าง)

*ธาตุที่เป็นวัตถุ* นั้น ส่วนที่เป็นธาตุแท้ คือที่แยกออกไปไม่ได้ ในบัดนี้ ก็ค้นกันลงไปจนถึงเป็นปรมาณู แต่เมื่อยังแยกออกไปได้อีกก็ยังมิใช่ธาตุแท้ จนกว่าจะพบถึงส่วนที่แยกออกจากกันไม่ได้อีก จึงจะเป็นธาตุแท้ แต่จะมีได้หรือไม่อย่างไรนั้น ก็เป็นสิ่งที่นักปราญช์ทางวัตถุจะได้ค้นคว้ากันต่อไป

*ส่วนธาตุแท้ที่เป็นธรรมไม่ใช่วัตถุ* นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพบดังที่ตรัสเรียกว่า *วิราคธรรม* ธรรมะที่สิ้นติด สิ้นยินดี หรือว่าสิ้นกิเลสเป็นเครื่องย้อมใจให้ติด ให้ยินดี

ได้แก่ พระนิพพาน อันเป็นธรรมที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น เป็น *อสังขตธาตุ* ธาตุที่เป็นอสังขตะ คือไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็น*วิสังขาร* สิ้นสังขาร คือสิ้นความปรุงแต่ง ไม่ใช่สิ่งที่ปรุงแต่งเป็นสัจจะที่เรียกว่า *บรมอริสัจจะ* คือเป็นสัจจะที่อริยะอย่างยิ่ง ไม่เป็นโมฆะ คือไม่เป็นของเปล่า แต่เป็นตัวสัจจะที่แท้จริง นี้ก็รวมอยู่ในธรรมฐิติ ในธรรมนิยามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงบอกไว้ ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม อยู่โดยแท้ แต่เมื่อบุคคลมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม ที่สืบเนื่องกันไป หรือยกขึ้นเพียงอย่างเดียวว่าตัณหา ซึ่งจะต้องหมายรวมถึงอุปาทานเข้าด้วย ดังจะกล่าวว่า ตัณหาอยากอุปาทานยึด เมื่อมีความอยากยึดบังเกิดขึ้น อยากยึดกายและใจนี้ที่เป็นสังขารดังกล่าว หรือที่เรียกว่า อยากยึด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันรวมเข้าเป็นนามรูปว่า *เอตํ มม* นี่เป็นของเรา *เอโส หมสฺมิ* เราเป็นนี่ *เอโส เม อตฺตา* นี่เราเป็นตัวตนของเรา ขันธ์ ๕ ที่ย่นเข้าเป็นนามรูป คือ กายและใจอันนี้ ก็กลายเป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือขึ้น ก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น คือเป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือ ทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งมีเป็นธรรมฐิติ มีเป็นธรรมนิยาม ก็กลายเป็น เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ เมื่อยังไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เกิดเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม แก่ตายเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ ก็เป็น *ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ ทุกฺขา มรณมฺปิ ทุกขํ* และเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังที่เราทั้งหลายฟังหรือสวดกันอยู่ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้ให้รู้จักธรรมฐิติ ธรรมนิยาม ให้รู้จักตัณหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งอุปาทานอันสร้าง ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ดังกล่าว ตัณหาก็เป็น สมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ปัญหาที่กำหนดรู้เป็นความรู้ละรู้วาง ละวางตัณหาอุปาทานได้เมื่อใด ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้น ขันธ์ ๕ ก็คงเป็นขันธ์ ๕ นามรูป หรือกายและใจก็คงเป็นนามรูป หรือกายและใจแต่ว่าเมื่อดับตัณหาอุปาทานได้ สิ่งเหล่านี้ก็ปรากฏเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามได้ ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร ฉะนั้นจึงได้ตรัสสอนให้ทำความรู้จัก ตัวนิโรธ คือตัวความดับ

( ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖ )

## ๒๐
### (ข้อว่าด้วยมรรคมีองค์ ๘)

การตั้งใจฟัง ก็เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง ดังจะพึงเห็นได้ในศาสนประวัติว่าพระพุทธสาวกไม่น้อยท่านสำเร็จมรรคผล เมื่อได้ฟัง ธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระอัญญาโกณฑัญญะได้ฟังปฐมเทศนา ก็ได้*ธรรมจักษุ* ดวงตาเห็นธรรม และเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่ ๒ เรียกว่า *อนัตตลักขณสูตร* พระเบญจวัคคีย์ก็มีจิตพ้นจากอาสวะ คือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕ รูป และได้มีพระสงฆ์สาวกอีกไม่น้อยผู้ได้ธรรม เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา ฉะนั้น มรรคมีองค์ ๘ จึงเกิดขึ้นได้แก่ผู้ฟัง การตั้งใจฟัง จึงเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง พิจารณาดูแม้จะไม่ได้ไม่ถึงธรรมดังกล่าว ก็เป็นการปฏิบัติ เป็นการอบรมจิต ทุกคราวที่ตั้งใจฟัง ที่เป็นการปฏิบัตินั้นก็กล่าวได้ว่า เป็นการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ย่นลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

### (ศีล สมาธิ ปัญญา)

*ศีล* ในการตั้งใจฟังธรรม จะต้องมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ

*สำรวมกาย* ก็คือกายจักต้องอยู่ในอาการที่สงบไม่หลุกหลิก กระสับกระส่าย

*สำรวมวาจา* นั้นก็คือจะต้องตั้งวิตกวิจารไปเป็นธรรม เพราะว่าวิตกวิจารนี้เป็นต้นของวาจา คนเราจักต้องคิดขึ้นมาก่อนจึงพูด บางทีรู้สึกคล้ายกับว่าพูดโดยไม่ได้คิด คือพูดโพล่งออกไป แต่อันที่จริงต้องมีคิดนำ คือ คิดจะพูดแล้วก็พูด แต่ว่าไม่ทันคิดว่าที่จะพูดนั้นเหมาะหรือไม่เหมาะอย่างไร เพราะความคิดนี้รวดเร็วมาก เมื่อจะพูดจึงจะต้องคิดก่อนดังกล่าว *คิดที่เป็นเหตุให้พูด* นี่แหละ เรียกว่า *วิตกวิจาร* จะต้องคิดไปในธรรมที่ฟัง เรียกว่าพูดในใจไปกับธรรมที่ฟัง ไม่ใช่ว่าคุยกันไป เมื่อสำรวจวาจาดั่งนี้ จึงชื่อว่าสำรวมวาจา

*สำรวมใจ* นั้นก็คือ สำรวมใจให้สงบ ไม่ตั้งเจตนา คือความจงใจไปว่า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะพูดอย่างนั้นอย่างนี้ จะคิดอ่านอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นการงานต่าง ๆ ถ้าส่งใจไปคิดการงานต่าง ๆ เสียก็ไม่สำรวมใจ ต่อเมื่อสำรวมใจอยู่ คือ ทำใจให้สงบจากเจตนาที่คิดการงานต่าง ๆ ดังกล่าวจึงจะชื่อว่า สำรวมใจ

*ความสำรวมกาย วาจา ใจ* ดั่งนี้ *นับเป็นศีล* ซึ่งจะต้องมีในขณะที่ฟังธรรม

*สมาธิ* จะต้องมีสมาธิในการฟัง คือทำใจให้สงบจากนิวรณ์ทั้งหลาย และตั้งใจไว้ในธรรมที่ฟังเข้ามาสู่ใจ เปิดใจออกรับธรรมที่ฟัง ให้ธรรมที่ฟังไหลเข้ามาสู่ใจตามลำดับเสียง อักษร ภาษาที่แสดง เมื่อมีสมาธิในการฟัง ดั่งนี้ ก็เป็นการปฏิบัติในสมาธิ

*ปัญญา* และจะต้องมีความรู้ที่ฉวยได้จากธรรมที่ฟัง ความรู้ที่ฉวยได้ คือที่เกิดขึ้นจากธรรมที่ฟังนี้ เริ่มตั้งแต่ความรู้ที่แสดง เมื่อรู้เรื่องที่แสดง ก็รู้เหตุผลที่แสดง เมื่อรู้เหตุผลที่แสดง ความรู้ก็เข้าถึงสัจจะ ตามเหตุและผลตามลำดับ และส่องเข้ามาจนถึงรู้สัจจะในตนเองซึ่งเป็นสัจจะภายใน เหมือนอย่างว่าการส่องดูเงาหน้าของตนในกระจก ก็มองดูไปที่กระจกเงา หน้าของตนที่ปรากฏในกระจกนั้น ก็เป็นเงาหน้าในกระจก ไม่ใช่หน้าของตนเอง แต่เป็นเพียงเงา เงาที่ปรากฏในกระจก ไม่ใช่เป็นตัวหน้าของตนเอง ตัวหน้าของตนเองนั้นตนเองมองไม่เห็น เพราะว่าโดยปกติ ตาของตนเองนั้น ได้แต่มองออกไปข้างนอก เห็นแต่ข้างนอก ไม่เห็นย้อนกลับเข้ามา จะต้องมีเครื่องมือ คือกระจกตั้งไว้ และก็มองไปที่กระจก กระจกนั้นก็ส่องเงาหน้า คือส่องหน้าของตนเอง ให้เงาไปปรากฏที่กระจก ก็เห็นเงาในกระจก คราวนี้บุคคลผู้ต้องการจะแต่งหน้า ถ้าไปแต่งที่เงาในกระจกก็แต่งไม่ถูกหน้า จะต้องกลับมาแต่งที่หน้าของตนเอง จึงจะแต่งถูกหน้า ฉันใดก็ดี ธรรมคำสั่งสอนของพระบรม-ศาสดา ก็เป็นเหมือนอย่างกระจกสำหรับที่จะส่องให้เห็นตนเอง แต่ตัวธรรมที่เป็นปริยัติธรรมนั้น ก็เป็นเหมือนอย่างกระจกที่แสดงได้แต่เงาหน้า แต่ตัวของหน้านั้นก็คงอยู่ที่บุคคลนั่นเอง ฉะนั้น เมื่อได้เห็นตนในปริยัติธรรม ก็เท่ากับว่า เห็นเงาหน้าของตนในกระจก ตนที่ปรากฏในปริยัติธรรมนั้น เป็นเพียงเงาของตน เมื่อไปตกแต่งเงาอยู่เท่านั้น การตกแต่งก็ไม่ถึงตน แต่งแค่เงา ฉะนั้น ที่เรียกว่าปฏิบัติธรรมนั้น ก็จักต้องมาแต่งที่ตน คือเมื่อเห็นตน หรือเห็นเงาของตนจากกระจก คือปริยัติธรรมแล้วก็มาแต่งที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องให้มองเห็นว่านี้เป็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็ต้องกลับมากำหนดให้รู้ทุกข์ที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่านี้เป็นสมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์และควรละเสีย ก็ต้องกลับมาดูให้รู้จักสมุทัยที่ตนและละสมุทัยที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า ส่องว่า นี้เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ซึ่งควรกระทำให้แจ้ง

ก็กลับมาทำความรู้ในทุกขนิโรธที่ตน กระทำให้แจ้งทุกขนิโรธ ที่ตนเมื่อปริยัติธรรมส่องว่านี้เป็นมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งควรจะอบรมให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น ให้สมบูรณ์ ก็กลับมาศึกษาปฏิบัติธรรมให้บังเกิดขึ้นที่ตน กล่าวโดยย่อก็คือ ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

เหล่านี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญาทั้งนั้น ซึ่งมีได้ด้วยการฟังธรรมให้รู้จักตนก็คือ ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักสมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์ ให้รู้จักนิโรธ ความดับทุกข์ ให้รู้จักมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และให้มาปฏิบัติทำความรู้จักที่ตนเอง ดั่งนี้ จึงจะเป็นปฏิบัติธรรมขึ้น และเมื่อเป็นปฏิบัติขึ้น ปฏิเวธธรรม คือปัญญาที่เจาะแทงเข้าไปถึงสัจจะ คือความจริง ก็จะปรากฏขึ้นโดยลำดับ ตามควรแก่ความปฏิบัติ

(อุทาหรณ์เรื่อง คนเจาะไม้และดอกบัว ๔ เหล่า)

ก็เหมือนอย่างช่างไม้ ใช้สว่านเจาะแทงไม้ เมื่อหมุนสว่านทีหนึ่ง ก็เจาะแทงไม้ลงไปได้ส่วนหนึ่ง แม้จะยังไม่ทะลุหรือยังไม่ถึงขนาดที่ต้องการ ก็เป็นอันว่าได้เริ่มเจาะแทง และเมื่อได้ใช้สว่านเจาะแทงอยู่บ่อย ๆ ก็จะเจาะแทงได้ลึกลงไปทุกที จนทะลุ หรือจนได้ขนาดที่ต้องการ การปฏิบัติศึกษาในสัจจะทั้ง ๔ ที่ตนเองดังกล่าวก็เป็นฉันนั้น ก็เหมือนอย่างการที่ใช้สว่านเจาะแทง ปฏิบัติเมื่อใด ก็เป็นการเจาะแทงลงไปได้หน่อยหนึ่ง ๆ เท่านั้น ในขั้นแรก ก็อาจจะยังไม่รู้สึกว่า เจาะแทงลงไปได้ลึกเท่าใด เหมือนอย่างยังไม่ปรากฏผลอะไรขึ้นมาเลย แต่ว่าเมื่อปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ การเจาะแทงก็ลึกลงไปลึกลงไป จนทะลุในที่สุด ทะลุเมื่อใดก็โปร่งเมื่อนั้น นั่นแหละเรียกว่า เป็นขั้นมรรคผล ซึ่งขั้นมรรคผลนี้ปรากฏขึ้นในขั้นสุดท้ายในเมื่อเจาะทะลุ คราวนี้บางคนเขาได้ปฏิบัติเจาะแทงดังกล่าวมาแล้วนานนักหนา ก็เหมือนอย่างว่า ใช้สว่านเจาะแทงกระดานแผ่นหนึ่ง ซึ่งหนามาก เขาก็เจาะลงไป เจาะลงไป จนเหลืออีกนิดเดียวจะทะลุแล้ว แต่ว่ายังไม่ทะลุ ดั่งนี้เรียกว่า เป็นผู้ที่ได้บำเพ็ญบารมีมามาก สั่งสมมา คราวนี้เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา บางทีเพียงประโยคสั้น ๆ การเจาะแทงของเขาก็ทะลุพรวดลงไปทันที เพราะเหลืออีกนิดเดียวเท่านั้น พวกนี้แหละเรียกว่าเป็น*อุคฆฏิตัญญู* คือรู้เร็ว เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนเพียงแต่ยกหัวข้อขึ้นมาเท่านั้น ยัง

ไม่ทันจะต้องอธิบายอะไร เขาก็เจาะแทงพรวดลงไปแล้ว เพราะว่าส่วนที่เหลืออยู่ยังไม่ได้เจาะนั้นอีกนิดเดียวเท่านั้น

คราวนี้ผู้ที่เจาะแทงลงไปยังเหลือหนากว่านั้น เรียกว่าต้องเจาะอีกสักทีสองทีจึงจะทะลุดั่งนี้ พระพุทธเจ้าเมื่อทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ก็ต้องทรงอธิบายแล้วผู้ฟังนั้นก็เจาะแทงทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า *วิปจิตัญญู* คือเมื่อยกหัวข้อขึ้นแล้ว ต้องอธิบายจึงรู้

ส่วนพวกที่สาม ยังเหลือหนามากกว่านั้น จะต้องเจาะแทงอีกหลายหน แต่เขาก็เจาะละไปได้มากแล้ว พระพุทธเจ้าเมื่อทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ทรงอธิบายแล้ว ก็ต้องแนะนำแล้ว ๆ เล่า ๆ อีกหลายหน เขาก็เจาะเรื่อย ๆ ไปก็ทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า *เนยยะ* ผู้ที่พึงแนะนำได้ สามพวกนี้แหละที่เรียกว่าเป็น *เวเนยยะ* หรือ *เวไนย* คือผู้ที่พระพุทธเจ้าโปรดได้ ซึ่งในพระบาลีเทียบด้วยดอกบัวสามเหล่า คือดอกบัวชนิดที่โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำแล้ว ต้องแสงอาทิตย์ก็บานทันที ได้แก่พวก อุคฆฏิตัญญู คือผู้รู้เร็ว ดอกบัวจำพวกที่ปริ่มขึ้นมาเสมอน้ำ ต้องรออีกสักวันหนึ่งให้โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำก็บานได้ เทียบกับจำพวกที่สอง วิปจิตัญญู คือที่รู้ต่อเมื่อต้องอธิบาย พวกที่สามอยู่ใต้น้ำ แต่ก็จะโผล่ขึ้นมาพ้นน้ำได้ในอีกสองสามวันแล้วก็บานได้ เทียบกับบุคคลจำพวกที่เรียกว่า เนยยะ คือพึงแนะนำได้

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งนั้น คือจำพวกที่ได้เจาะแทงมาน้อย ทั้งสว่านเครื่องเจาะก็ทื่อเจาะให้ทะลุไม่ไหว ดั่งนี้เรียกว่า *ปทปรมะ* ซึ่งเทียบเหมือนอย่างบัวอยู่ใต้น้ำลึก ๆ ไม่มีโอกาสจะโผล่ขึ้นมาบาน จะต้องเป็นอาหารของปลาและเต่า จำพวกนี้เองที่เป็น *อทัมมะ* คือผู้ที่พระพุทธเจ้าฝึกไม่ได้ ส่วนอีกสามพวกข้างต้นนั้น เป็น *ปุริสทัมมะ* คือบุคคลที่พระ-พุทธเจ้าฝึกได้

เราทั้งหลายในบัดนี้ จะเป็นพวกไหนก็ตาม แต่ก็มีหน้าที่ที่จะพึงลับเครื่องเจาะให้คมขึ้นอยู่เสมอ อย่าให้ทื่อนัก เครื่องเจาะดังนี้ก็คือ *ศีล สมาธิ ปัญญา* ที่ปฏิบัติให้เป็นพื้นเพนี่แหละ อันจะต้องปฏิบัติกันบ่อย ๆ จึงจะเป็นการลับเครื่องมือนี้ให้หมดสนิม และให้คมขึ้นอยู่เสมอ และก็เจาะแทงอยู่เสมอ คือปฏิบัติอยู่เสมอ การเจาะแทงก็จะลึกลงไป ๆ โดยลำดับ แต่ถ้าหากว่าไม่สร้างเครื่องมือสำหรับเจาะไว้ และไม่ค่อยลับให้คมอยู่เสมอ เครื่องมือก็จะทื่อเป็นสนิม คือผู้ที่มิได้ใส่ใจที่จะปฏิบัติเป็นการตั้งต้น และไม่ปฏิบัติอยู่เสมอ ดังนี้ การ

เจาะแทงก็ช้าเข้า ก็ชื่อว่าได้ทำตนเองนี้แลให้เป็นบุคคลจำพวกที่ ๔ ไม่ใช่ว่าใครทำให้ แต่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติอบรมตนเองอยู่เสมอ สร้างเครื่องมือเจาะ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นพื้นเพให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น ให้คมยิ่งขึ้น ขัดเกลาสนิมออกไป และเจาะแทงอยู่เสมอดังนี้แล้ว ก็จะทำตนเองนี่แหละให้เป็น เนยยะ ขึ้นคือว่า แปลว่าเจาะลงไปได้ครึ่งหนึ่ง หรือค่อนหนึ่งแล้ว ก็เป็นเนยยะขึ้น และทำตนเองนี่แหละให้เป็นวิปจิตัญญูขึ้น คือว่าใกล้ที่จะทะลุ จนถึงให้เป็นอุคฆฏิตัญญู คืออีกทีเดียวก็จะทะลุพรวดแล้ว ดังนี้การบรรลุธรรมในที่สุดจึงจะบังเกิดขึ้น

( ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖ )

## ๒๑

### ( อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ )

จิตใจนี้เป็นสิ่งประเสริฐสุด เป็นสมบัติล้ำค่าที่ทุก ๆ คนมีอยู่ และจิตใจนี้เองซึ่งได้อบรมมาด้วยกุศล จึงนำให้มาถือกำเนิดเป็นมนุษย์ประกอบด้วยปัญญา คือตัวความรู้ที่มีอยู่ตั้งแต่เกิดมีเป็นพื้นเพ เลิศล้ำกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ทำให้สามารถที่จะเพิ่มพูนกุศลบารมี ส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีกโดยลำดับ ฉะนั้น ถ้าไม่ฉวยโอกาสแห่งความเกิดมาเป็นมนุษย์บำเพ็ญความดีให้ยิ่งขึ้นไป ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย และเมื่อได้อาศัยปัจจัยคือเหตุอุปถัมภ์ทั้งหลายของความเป็นมนุษย์ ไปทำความชั่วร้ายเสียหาย ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย เพราะจะทำตนให้ตกต่ำลงไป ได้ชื่อว่าเป็นผู้ล่วงขณะ และผู้ที่ล่วงขณะไปเสีย ก็จะต้องไปเกิดเบียดเสียดกันในนรก ดังนี้ พระพุทธเจ้าได้ประทานแสงสว่างให้เราทั้งหลายได้มองเห็นทางปฏิบัติ นำไปสู่สวรรค์ สู่มรรค ผล นิพพาน จิตใจนี้เองก็มีปัญญาจักขุ คือดวงตา คือปัญญา อาจจะมองเห็นทางซึ่งพระองค์ได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ได้ สัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ ก็เป็นสัจจะ คือความจริง อันมีอยู่ที่ตนนี้เอง

ฉะนั้น เมื่อได้ฟังธรรมที่พระองค์ทรงแสดง และมาทำความกำหนดรู้ว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ในตนเอง สัจจะคือความจริงที่มีอยู่ ก็ย่อมจะปรากฏขึ้นแก่จิตใจเป็น ปัญญา คือความรู้

( อริยสัจจ์ทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง )

นี้ทุกข์ ก็หมายความว่า ทุกข์นั้นไม่ใช่อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ตนนี้เอง เกิด แก่ ตาย เป็นทุกข์ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความโศก เป็นต้น เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความประจวบ ความพลัดพราก ความปรารถนาไม่สมหวังทั้งหลายที่เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนเป็นที่ตนนี้เอง และกล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ไม่ใช่ที่ไหน

นี้สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เองอีกเหมือนกัน อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะเยอทะยานอยากทั้งหลาย ก็ปรากฏที่จิตใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน

ความดับทุกข์ คือความดับตัณหาเสีย ก็มีที่ใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็มีที่ใจนี้อีกเหมือนกัน

ผู้ที่ได้ปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าย่อมเป็นผู้สร้างทาง นำไปสู่ความดับทุกข์ขึ้นที่ตนเอง มีอยู่น้อยหรือมากแล้ว และก็ย่อมจะมีความดับทุกข์อันเป็นตัวนิโรธ น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น หัดทำสติคือความกำหนดรู้ตามอาการปัญญา คือ ตัวความรู้เจาะแทง เข้าถึงสัจจะ คือความจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความทุกข์ ให้รู้จักสัจจะเหล่านี้ที่ตนเอง ก็เป็นการอบรมสติ ปัญญาประการหนึ่ง

( ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา )

และโดยเฉพาะนิโรธ คือความดับทุกข์นั้น เป็นผลสำคัญในพระพุทธศาสนาเพราะทุกขนิโรธนี้เอง เป็นเครื่องแสดงว่า การปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่มีผลดับทุกข์ได้จริง ไม่ใช่ดับไม่ได้ และผู้ที่ได้เคยพบทุกขนิโรธ ความดับทุกข์น้อยหรือมาก ย่อมจะได้พบผลของพระพุทธศาสนา และเมื่อได้พบผลของพระพุทธศาสนานี้มาก ก็ยิ่งจะทำให้เกิดศรัทธาปสาทะ เกิดปัญญาในธรรมยิ่งขึ้นไปอีก ก็แหละการหัดทำความรู้จักตัวนิโรธ คือความดับทุกข์นี้ ก็พึงสังเกตให้รู้ได้ในขณะที่ปฏิบัติทุกคราว และในขณะที่มีกิเลสบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ ย่อมต้องการการปฏิบัติเพื่อดับ เมื่อกิเลสบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจดับไม่ได้ ก็แสดงว่าการปฏิบัติยังย่อหย่อน ยังไม่ได้ผล

( วิถีของตัณหาอุปาทานและทุกข์ )

ฉะนั้น ก็ลองพิจารณาดู ดูตัวตัณหาก็ได้ คือความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจ พร้อมทั้งอุปาทานคือ ความยึดถือ เมื่อมีความอยากในสิ่งอันใด ก็ย่อมมีความยึดถืออยู่ในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดั่งนี้จึงเกิดทุกข์ขึ้น เพราะความยึดถืออันสืบเนื่องมาจากความอยากนั้น

ทางที่จะพิจารณาจับตัวตัณหาอุปาทานและตัวทุกข์นั้น ก็พิจารณาได้ที่ความประจวบกันของอายตนะภายในภายนอกอันมีอยู่เป็นประจำนี้แหละ กล่าวคือ เมื่อตากับรูปประจวบกัน เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน เป็นต้น ก็เกิดความรู้สึกเห็นรูป ความรู้สึกได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็มาสัมผัสถึงจิตใจ มากระทบถึงจิตใจ ตอนนี้แหละที่บังเกิดอาการทางจิตใจสืบเนื่องกันไป แต่จักกล่าวตัดลัดว่า ตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ก็ฉวยโอกาสวิ่งเข้ามาสู่จิตใจทางอารมณ์ คือเรื่องดังกล่าว มีเรื่องรูปที่ตาเห็นอันมาสัมผัสถึงใจนี้แหละ ตัณหาก็วิ่งเข้าไปสู่ใจ คือความดิ้นรนทะยานอยาก พร้อมทั้งความยึดถืออยู่ในอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาดูจิตใจของตนในขณะที่เห็นรูปอะไร ได้ยินเสียงอะไร เป็นต้น ก็ย่อมจะรู้ได้ว่าตัณหาอุปาทาจะบังเกิดขึ้นวิ่งเข้าไปจับรูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้นนั้นอยู่เสมอ และเมื่อจับก็บังเกิดเป็นตัวความทุกข์ขึ้น

( ทุกข์อย่างละเอียด )

ตัวความ*ทุกข์อย่างละเอียด*นั้น พิจารณาจึงจะมองเห็นได้ เมื่อตัณหาอุปาทานวิ่งเข้ามาจับจิตใจเมื่อใด ความทุกข์ย่อมบังเกิดขึ้นเมื่อนั้น แต่อาจจะเป็นความทุกข์ อย่างละเอียดก่อน ซึ่งมีอาการเป็นความเศร้าหมอง เป็นความร้อนรุ่มไม่สงบไม่ปกติ เหล่านี้เป็นอาการที่เรียกว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น และถ้ามีความปรารถนาแรงมาก ยึดไว้แรงมาก อาการที่กระสับกระส่าย ไม่สงบที่เศร้าหมอง ก็ปรากฏมากขึ้นตามส่วน และนำให้เกิดอาการอย่างอื่นเช่น ความระแวง ความตระหนี่ ความหวงกัน เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้นอีกและเมื่อจะต้องพบกับความพลัดพรากเข้า อันเป็นของธรรมดา ก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์มากขึ้นอีกเพราะเหตุที่มีความยึดถือเอาไว้ไม่ยอมปล่อย แต่เมื่อสิ่งที่ยึดถือไว้นั้น ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ตามที่อยากจะให้เป็น กลายเป็นความปรารถนาไม่สมหวัง จึงได้เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น

( ตัวการให้อาสวะอนุสัยฟุ้งขึ้น )

เพราะฉะนั้นให้สังเกตดูให้รู้จัก ตัวตัณหา อุปาทาน ที่วิ่งวุ่นอยู่ในใจ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ตลอดจนถึงที่ใจคิดนึกเรื่องต่าง ๆ และข้อที่ ๖ คือมโนทวาร ใจที่คิดธรรม คือเรื่องราวต่าง ๆ นี้แหละ เป็นทวารที่ขุดคุ้ยเอาอาสวะอนุสัยทั้งหลายให้โผล่ขึ้นมายั้วเยี้ยไปหมด กล่าวคืออารมณ์เก่าทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ ความชอบความชังทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ เมื่อมโนคิดเรื่องทั้งหลาย สิ่งที่เก็บไว้เหล่านี้จะพลอยฟุ้งขึ้นมาอีกมากมาย เพราะฉะนั้น ก็ให้จับดูอาการที่วุ่นวายของจิตใจดังกล่าวนี้ ให้มีความรู้ว่า นี้แหละเป็นสายทุกข์ สายอาสวะ

( นิโรธขั้นศีล )

คราวนี้ เมื่อมาหัดปฏิบัติอยู่ในมรรคมีองค์แปด ย่นลงมาเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการปฏิบัติฝืนกระแสของตัณหาอุปาทานดังกล่าว เพราะว่า ศีลนั้นคือวิรัติเจตนาความตั้งใจงดเว้น ตัณหาอุปาทานจะสั่งให้ทำอะไร ศีลก็ต้านทานเอาไว้งดเว้นไม่ทำดั่งนี้ เมื่อได้มั่นคงอยู่ในศีล ไม่ยอมประพฤติชั่วประพฤติผิดไปตามตัณหาอุปาทานที่สั่ง ก็ย่อมจะพบกับความดับภัยดับเวรซึ่งเป็นตัวนิโรธ อันเป็นผลของศีล เพราะฉะนั้น ก็คอยกำหนดดูให้รู้จัก ความดับภัยดับเวร ความดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบที่ทำให้ละเมิดศีล ดั่งนี้ นี่แหละเป็นตัวนิโรธขั้นศีล ให้คอยทำความรู้จัก *นิโรธขั้นศีล* นี้ไว้ แล้วจักได้ความตระหนักแน่ชัดเจนในตัวความดับนี้ยิ่งขึ้น และจะรู้ว่า ตัวนิโรธคือความดับ แม้ดับภัยดับเวรดับอกุศลธรรมทั้งหลาย ดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบทั้งหลายด้วยศีลนี้แหละ เป็นตัวความสุขที่สงบที่ประณีต ยิ่งกว่าความประพฤติล่วงละเมิดศีลไปตามอำนาจของตัณหาอุปาทาน

( นิโรธขั้นสมาธิ )

คราวนี้ เมื่อปฏิบัติในสมาธิ สงบตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นขั้นนิวรณ์ ด้วยทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ จิตสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็แปลว่าดับตัณหาอุปาทานขั้นกลาง ก็เป็นนิโรธ คือความดับตัณหาอุปาทานอีกขั้นหนึ่ง ก็ให้สังเกตตัวความนิโรธนี้ ก็จะพบว่า เป็นความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าศีลอีก

(นิโรธขั้นปัญญา)

และเมื่อปฏิบัติอบรมปัญญา ทำความรู้ให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดังกล่าวมาข้างต้น ให้สัจจะปรากฏชัดขึ้น จนตัณหาอุปาทานอย่างละเอียดดับลงไปได้ โดยลำดับ ก็ให้สังเกตดูตัวความดับที่ปรากฏขึ้นในใจนี้แหละ ด้วยอำนาจของปัญญา คือความรู้ที่เข้าถึงสัจจะ ให้มีความรู้จักอยู่กับตัวนิโรธนี้ ก็จะพบว่าเป็นตัวความสุขที่ละเอียดประณีต ยิ่งขึ้นไปกว่านิโรธขั้นสมาธิ ดังนี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า นิโรธ คือความดับกิเลสและดับทุกข์นี้ เป็นผลของการปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ตั้งแต่ในเบื้องต้น และเมื่อพิจารณาสรุปเข้ามาแล้ว ก็ให้กำหนดตัวความนิโรธนี้ ที่กายและใจนี่เอง เมื่อนิโรธปรากฏขึ้น อายตนะภายใน ภายนอกจะต้องประจวบกัน ก็คงเป็นนิโรธอยู่นั่นเอง และ*อาการทางจิตใจ* ที่บังเกิดขึ้น สืบเนื่องกันไป*เป็นวิญญาณ* ความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงก็ดี เป็นสัมผัสที่ถึงใจก็ดี เป็นอื่น ๆ ที่สืบเนื่องกันไปก็ดี ก็เป็นนิโรธ คือ ดับทั้งนั้น ตัณหาอุปาทานจะไม่บังเกิด วิ่งยั้วเยี้ยเข้ามาจับใจ แต่จะปรากฏเป็นตัวนิโรธ คือตัวความดับ ความเย็น ตลอดสายไปหมด ให้พยายามกำหนดดู ทำความรู้จักตัวนิโรธดังนี้อยู่เสมอ ย่อมจะยิ่งเพิ่มศรัทธาปสาทะ เพิ่มปัญญาในศาสนธรรม ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ายิ่งขึ้น

(๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

## ๒๒

### (กระแสธรรม—กระแสโลก ชั้นในชั้นนอก)

อันกระแสของธรรมนี้ ทีแรกอาจเข้าไปสู่จิตใจทางเสียงที่แสดง และทางใจที่รับ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็บังเกิดผลเป็นความทุกข์ขึ้นทันที แม้จะเป็นขั้นต้นขั้นต่ำ ส่วนกระแสโลกนั้น ก็อาจจะเข้าไปทางเสียง และทางใจที่รับเสียงได้เช่นเดียวกัน แต่เมื่อเป็นกระแสโลกขึ้นแล้ว ก็บังเกิดเป็นทุกข์ขึ้นทันที แม้จะเป็นทุกข์อย่างละเอียด ผู้ปฏิบัติอาจจะพิจารณาในกระแสทั้งสองนี้ ที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนได้

ว่าถึงกระแสดังกล่าว ทั้งเป็นกระแสธรรมทั้งเป็นกระแสโลก ย่อมมีอยู่สองชั้น คือชั้นในกับชั้นนอก

(กระแสชั้นใน)

ที่เป็น *ชั้นใน* นั้น ก็หมายถึงที่เป็น *ชั้นบารมี* คือความดีที่มีอยู่ในจิตใจ กับ *อาสวะ* คือความชั่วต่าง ๆ อันตรงกันข้ามที่มีอยู่ในจิตใจเช่นเดียวกัน กระแสที่เป็นชั้นในนี้ โดยปกติก็ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ ทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่ว เหมือนอย่างทุก ๆ คนที่อยู่เป็นปกติ ก็ดูเหมือนว่าไม่ปรากฏความดีหรือความชั่วอะไร นี้เป็นชั้นใน

(กระแสชั้นนอก)

ส่วนที่เป็น *ชั้นนอก* นั้น ก็คือกระแสที่ปรากฏ โดยที่ *ทวาร* ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับกับอารมณ์ต่าง ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทางใจต่าง ๆ ดังที่ทุก ๆ คนได้รับกันอยู่เป็นปกติ ทวารทั้ง ๖ ที่รับอารมณ์ทั้ง ๖ ดังกล่าวนี้ บางอย่างก็เป็นกระแสธรรมเข้าไป บางอย่างก็เป็นกระแสโลกเข้าไป ที่เป็น *กระแสธรรม* เข้าไปนั้นก็เช่น เป็นรูปารมณ์ อารมณ์คือรูป ที่เป็นวัดวาอาราม ปูชนียสถานทั้งหลาย เป็นภิกษุเป็นสามเณร เป็นผู้ประพฤติธรรม อุบาสก อุบาสิกา หรือเป็นรูปสิ่งของต่าง ๆ ที่ดี ที่ชอบจักขุทวารก็รับอารมณ์ คือ รูปนี้เข้าไปเป็นกระแสธรรม เพราะทำให้จิตใจระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ บางทีก็เป็นสัททารมณ์ อารมณ์ คือ เสียง เช่น เสียงแสดงธรรม นำให้จิตใจเกิดศรัทธา เกิดปัญญาในธรรมขึ้น บางทีก็เป็นคันธารมณ์ อารมณ์ คือ กลิ่น รสารมณ์ อารมณ์ คือ รส โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ที่กายถูกต้อง อันเป็นส่วนดีที่ชอบนำจิตใจให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้นดังกล่าว บางทีก็เป็นธรรมารมณ์ อารมณ์ คือ เรื่องราวที่ใจคิดขึ้น เป็นเรื่องของคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น หรือเป็นเรื่องราวของทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ ดังนี้ ก็เป็นกระแสธรรม เพราะใจรับอารมณ์เช่นนี้ ก็เป็นกระแสธรรมเกิดขึ้นในใจ สติที่ระลึกก็เป็น *สัมมาสติ* ระลึกชอบ วิตกวิจารต่าง ๆ ก็เป็นความตรึกความตรองที่ชอบ ก็เกิดเป็นกระแสธรรมขึ้นหมด

แต่บางทีก็เป็น *กระแสโลก* คือเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่เป็นกามคุณารมณ์ คือ เป็นอารมณ์ที่เป็นกามคุณ เป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะต่าง ๆ ใจรับ

อารมณ์ ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกขึ้นในใจ ก็บังเกิดเป็นราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นในใจ ความระลึกก็เป็น *มิจฉาสติ* ระลึกผิด ความวิตกวิจารก็เป็นความนึกคิดตรึกตรองไปในทางที่ชั่วที่ผิด เจตนาก็เป็นอกุศลเจตนาขึ้นต่าง ๆ ดังนี้เป็นต้น นี้ก็เป็นกระแสโลก กระแสที่ปรากฏอันเรียกว่า กระแสชั้นนอก ก็หมายถึงกระแสธรรม หรือกระแสโลกที่ปรากฏอยู่เป็นไปอยู่ที่ทุก ๆ คนก็รู้สึกอยู่ดังกล่าวนี้ ก็พึงพิจารณา เมื่อกระแสโลกบังเกิดขึ้น ทุกข์ก็บังเกิดขึ้น สมุทัยก็บังเกิดขึ้น ทุกข์นั้นก็เริ่มตั้งแต่ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายต่าง ๆ นี้เป็นทุกข์ สมุทัยนั้น ก็คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ในกระแสโลกทุกอย่างจะต้องมีทุกข์ และจะต้องมีสมุทัย คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากและเมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้ว ก็จะพบว่าความดิ้นรนทะยานอยากนี้ มีอุปาทานคือ ความยึดถือรวมอยู่ด้วย ดังที่เคยกล่าวว่า คือ ความอยากยึดนี้เป็นสมุทัย และเมื่อยึดเข้าในสิ่งใด เท่าใดก็เป็นทุกข์ขึ้นในสิ่งนั้นเท่านั้น ยึดน้อยสิ่งก็เป็นทุกข์น้อยอย่าง ยึดแน่นมากก็เป็นทุกข์มาก และอาการที่เป็นทุกข์นี้ ก็จะเห็นได้ตั้งต้นแต่ความที่ไม่มีความเป็นอิสระเสรี แห่งจิตใจ จิตใจต้องถูกยึด ถูกบังคับ อะไรเป็นสิ่งที่ยึดถือและบังคับที่ใจ ก็คือตัณหา อุปาทานนี้เอง อันทำให้จิตใจตกเป็นทาส ดังที่เรียกว่า เป็นทาสของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก และก็เกิดทุกข์อันสืบเนื่องไปอีกมากมาย

(สรุปกระแสโลกกระแสธรรม)

พิจารณาดูให้ดีก็จะเห็นได้ ตลอดจนถึงพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้บอกไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ เป็นต้น ก็เพราะตัณหา อุปาทาน เพราะฉะนั้น กระแสโลกเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ก็คือ กระแสของทุกข์กับสมุทัย คือ ตัณหา หรือตัณหา อุปาทานนี้เองส่วนกระแสของธรรมอันตรงกันข้ามนั้น ก็คือ ความดับทุกข์กับทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะว่าที่เป็นกระแสธรรมทั้งหมดนั้น เป็นความดับตัณหาอุปาทานทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นความก่อแม้จะเป็นความดับอย่างต่ำ หรือว่าอย่างหยาบ เช่นว่า กระแสของธรรมที่นำให้จิตใจระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนา ก็ทำให้ปลอดโปร่งจากตัณหา อุปาทาน เพราะวัตถุเหล่านี้ เป็นวัตถุที่บริสุทธิ์ทั้งนั้น เมื่อจิตใจอยู่

กับวัตถุที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ ก็เพราะว่า อันความดำเนินไปในกระแสธรรม ตั้งต้นแต่ทวารทั้ง ๖ ข้อใดข้อหนึ่ง รับอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของกระแสธรรมดังกล่าว ก็นับว่าเป็นมรรค คือ เป็นทางปฏิบัตินำไปสู่ความทุกข์ทั้งนั้น ดังฟังธรรมการอบรม ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัตินำไปสู่ *ความดับทุกข์* จิตใจก็จะได้พบกับความดับทุกข์ คือ *ความสงบ ความปลอดโปร่ง* น้อยหรือมาก สุดแต่กำลังของสติปัญญาที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น กระแสธรรม เมื่อกล่าวสรุปเข้ามาแล้ว ก็คือ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็พึงตรวจดูให้พบกระแสทั้งสอง ในจิตใจของตนเอง ตามที่เป็นไป ให้รู้ตามเป็นจริง ดังนี้ก็ได้ชื่อว่า ได้ศึกษาให้รู้จักอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ที่ตนเอง และก็จะได้พบเองที่ตนเอง

(๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

## ๒๓

(ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม)

อันกระแสธรรมนั้น ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเป็นกระแสของทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ และของมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตรงกันข้ามกับกระแสโลก ดังที่ได้กล่าวแล้วเหมือนกันว่า ได้แก่ทุกข์ และสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ และกระแสธรรมนั้น ย่อมไหลเข้าสู่ใจก็ทางตา ทางหู เป็นต้น นี่แหละ โดยที่ใช้ตา ใช้หูนี้ ดู ฟังธรรม ให้รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นรูปแห่งธรรม เป็นเสียงแห่งธรรม นำกระแสธรรมเข้าสู่ใจ ดังในบัดนี้ ก็ใช้หูฟังเสียงธรรม นำกระแสธรรมเข้าสู่ใจ การดู การฟัง นี่แหละเป็น *ปริยัติธรรม* ธรรม คือ ปริยัติ ซึ่งเป็นธรรมขั้นแรก และเมื่อดู ฟังธรรม นำธรรมเข้าสู่จิตใจ ก็ย่อมเกิดเป็นมรรค คือ เป็นการปฏิบัติขึ้น เป็นศีลขึ้น เป็นสมาธิขึ้น เป็นปัญญาขึ้น ดังนี้ก็เป็น *ปฏิบัติธรรม*

ดังที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้ฟังธรรมแสดงถึงเรื่องศีล ก็รักษาศีล สมาทานศีล ก็เรียกว่าปฏิบัติในศีลขึ้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องสมาธิ ก็ปฏิบัติในสมาธิขึ้น ได้ฟังธรรม

แสดงเรื่องปัญญาก็ปฏิบัติอบรมปัญญาขึ้น การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ เป็นมรรค เป็นปฏิบัติธรรม ให้เกิดผลเป็นความดับทุกข์ขึ้นทันที ตามควรแก่ภูมิชั้นของการปฏิบัติ เพราะเมื่อปฏิบัติในศีลก็ดับทุกข์อันเกิดจากภัยเวรต่าง ๆ ได้ทันที ปฏิบัติในสมาธิก็ดับทุกข์อันเกิดจากนิวรณ์ อันเป็นกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจได้ทันที ปฏิบัติในปัญญา ก็ดับทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะปล่อยวางด้วยอำนาจของปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง อันเป็นการดับทุกข์อย่างละเอียด

การดับทุกข์ตามลำดับชั้นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงศึกษาให้เข้าใจ เพราะจะต้องเข้าใจว่าเป็นทุกข์ จึงจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ถ้าไม่เข้าใจไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ก็จะไม่มีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ดังเช่นทุกข์อย่างละเอียดที่พึงดับด้วยปัญญา เพราะดับความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของความปล่อยวาง เพราะเกิดปัญญารู้ตามเป็นจริง เมื่อยังไม่เกิด ปัญญารู้ตามเป็นจริง ก็ไม่ปล่อยวาง ยังยึดไว้ ถือเอาไว้ ขันธ์ ๕ นี้ ก็กลายเป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็เป็นที่ยึดถือว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เราก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คือเรา หรือว่าเรามีอยู่ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ... รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ในเรา ถ้าไม่ว่าเราก็ของเรา หรือว่าเป็นอนัตตา คือตัวตนของเรา

(ยึดถือขันธ์ห้าเหมือนกำไฟไว้ในมือ)

ความยึดถือดังนี้ เป็นความยึดถือที่มีอยู่แก่สามัญชนทั่วไป แม้ *พระอริยบุคคล* ท่านก็ยังแสดงว่า *ยังปล่อยวางได้บางส่วน* บางส่วนก็ยังยึดเอาไว้ *จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์* จึงจะปล่อยได้หมดดังนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อยังไม่มีปัญญารู้ในสัจจะ ยังยึดถืออยู่ในขันธ์ ขันธ์ก็เป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถืออยู่ดังนี้ ก็ไม่เห็นทุกข์ และนอกจากไม่เห็นทุกข์ ยังเห็นว่าเป็นสุข และโดยเฉพาะยังเห็นว่า อัตตา คือ ตัวตนนี้เป็นของเที่ยงเป็นของยั่งยืน และก็ต้องการให้อัตตาตัวตนนี้มีสุข มีความงดงาม ต้องการที่จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ตัวที่ทุก ๆ คนเข้าใจว่าตัวเรา จึงไม่มีความรู้สึกในความแก่ เจ็บ ตาย รู้สึกเหมือนไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย และก็ต้องการให้ ไม่แก่ ไม่เจ็บ

ไม่ตาย ต้องการอะไร ก็ต้องการสิ่งที่ยึดถือนี่แหละ ยึดถืออยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต้องการให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ ดำรงอยู่ และเป็นไปตามปรารถนาต้องการ คือ ไม่แก่ สดชื่น ผ่องใส อยู่เสมอ ไม่เจ็บ มีสุขอยู่เสมอ ไม่ตาย ดำรงอยู่เสมอ ความยึดถือดังนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตั้งแต่อย่างละเอียดจนถึงอย่างหยาบ แต่ว่าทุกข์อย่างละเอียดที่เกิดจากความยึดถือ อันมีควบคู่อยู่กับอัตตา คือ ตัวตนเสมอมองไม่เห็น ต่อเมื่อเป็นทุกข์ที่หยาบขึ้น และโดยเฉพาะเป็นทุกขเวทนา เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จึงจะบ่นกันว่าเป็นทุกข์ ๆ แต่ว่าเมื่อยังไม่เป็นทุกขเวทนา เป็นทุกข์จริง ๆ แท้ ๆ มองไม่เห็น และเมื่อเป็นเช่นนี้ จึงไม่เกิดฉันทะในอันที่จะละทุกข์ เหมือนอย่างว่าการจับอะไรกำไว้ ไม่รู้สึกว่าสิ่งที่กำไว้นั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ไม่เกิดความต้องการที่จะวางทิ้ง แต่อันที่จริง สิ่งที่กำไว้นั้น เป็นไฟซึ่งเผาให้เร่าร้อน แต่ว่าเป็นไฟอย่างที่มองไม่เห็นได้ชัด คล้ายกับว่าเป็นไฟพิเศษชนิดหนึ่งที่กำเอาไว้ แต่ว่าไม่ร้อนที่มือกำ ไปร้อนที่อื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เลยเที่ยวหาเหตุของทุกข์ในที่อื่นต่าง ๆ แต่ว่าไม่รู้ว่าตัวทุกข์จริง ๆ นั้นอยู่ที่กำไฟเอาไว้ ก็คล้าย ๆ กับว่าโรคที่ทุก ๆ คนเป็นกันอยู่ โรคบางอย่างมีสมุฏฐานสำคัญจากภายใน แต่ว่าไม่ปรากฏอาการเจ็บในภายใน มาปรากฏอาการเจ็บในภายนอก ตามส่วนของร่างกายต่าง ๆ ในภายนอก ส่วนตัวสมุฏฐานจริง ๆ ของโรคนั้นไม่ปรากฏอาการเจ็บ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมุ่งหรือมัวไปรักษาปลายเหตุ ไม่ได้รักษาเข้าไปที่ต้นเหตุ ก็ไม่อาจที่จะรักษาให้หายได้ ทุกข์อย่างละเอียดดังกล่าวนี้ก็เหมือนกัน กำไฟเอาไว้แต่ว่าเป็นไฟพิเศษไม่ร้อนที่มือกำ ไปร้อนที่อื่นหมายความว่า ความรู้สึกเป็นอย่างนั้น เพราะยังไม่มีปัญญาที่จะรู้เข้าถึงสัจจะ เมื่อเป็นดังนี้จึงได้กำเอาทุกข์ไว้ เหมือนอย่างกำเอาไฟไว้ เพราะว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำเอาไว้ทั้งหมดนี้ เป็นตัวทุกข์ทั้งนั้น เป็นตัวที่ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และเมื่อไปกำเอาไว้ โดยที่ไม่อยากจะให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย ก็คือไม่อยากที่จะให้พลัดพราก ทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ จึงบังเกิดขึ้น และนอกจากนี้ ยังมีทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ เพราะเหตุที่ต้องจัด ต้องทำ ต้องบำรุงเลี้ยง ต้องบริหารรักษา ตลอดจนถึง ต้องทะเลาะวิวาท แย่งชิงแข่งขันกันต่าง ๆ เป็นต้น บังเกิดตามขึ้นอีกเป็นทิวแถว ก็มัวไปแก้ที่เหตุข้าง

นอกเหล่านี้ ก็ไม่สามารถที่จะจบทุกข์กันได้สักที จนกว่าจะได้อบรมปัญญานี่แหละ ให้เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงและปัญญาที่เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงนี้ ก็คือเจาะแทงให้รู้ถึง *ธรรมฐิติ* ความตั้งอยู่แห่งธรรม *ธรรมนิยาม* ความดำรงอยู่แห่งธรรม คือข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ข้อที่สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ข้อที่ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน พิจารณาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นตามเป็นจริง จนสรุปลงได้ว่า ทุก ๆ สิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็จะต้องมีความดับไปเป็นธรรมดา เบญจขันธ์อันนี้ ก็เป็นสิ่งที่มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา จะหยิบยกเอาอายตนะ ตากับรูปที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน หรือว่าสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินทุก ๆ อย่าง ตลอดจนถึงเรื่องที่ใจคิดทุก ๆ อย่าง ก็เป็นสิ่งที่ต้องเกิดต้องดับไปทันที ในปัจจุบันรูปที่ตาเห็น เกิดขึ้นก็ดับไปทันที เสียงที่หูได้ยิน เกิดขึ้นก็ดับไปทันที

(การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์)

เพราะฉะนั้น จึงไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่คงถาวร นี้เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แต่เมื่อไปยึดถือเข้าก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น หรือกล่าวอย่างสามัญ ก็เกิดเป็นทุกข์เป็นสุขขึ้น ทุกขสัจจะจึงได้ปรากฏขึ้น เพราะเหตุที่มีสมุทัยสัจจะ คือมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เพราะฉะนั้น การอบรมบ่มปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญจะทำให้มองเห็นทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์อย่างละเอียด ที่เปรียบเหมือนอย่างไฟที่กำเอาไว้ แต่ว่าไม่ร้อนที่มือกำ ไปปรากฏร้อนที่อื่น เพราะฉะนั้น จึงชอบที่จะกำเอาไว้อยู่เสมอ เพราะนอกจากจะไม่รู้สึกว่าร้อนแล้วยังรู้สึกว่าเย็นสบาย ก็เหมือนอย่างคนไข้ที่ชอบของแสลง จึงได้กำเอาไว้อย่างหนาแน่น ไม่ปล่อยจนกว่าจะเกิดปัญญามองเห็นว่าสิ่งที่กำเอาไว้นี้เป็นทุกข์นั่นแหละจึงจะปล่อยได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติในสมาธิอันหมายถึงสมาธิ ซึ่งเป็นการสำคัญดังที่ฝึกหัดปฏิบัติกันอยู่ นั้นอย่างหนึ่งกับสมาธิในปัญญา คือเพ่งใจลงไปในอารมณ์ของปัญญาหรือของวิปัสสนา ดังเพ่งใจลงไปในขันธ์ ๕ ในอายตนะเป็นต้น ตั้งสมาธิจับลงไปในขันธ์ ๕ ในอายตนะเป็นต้น เหมือนอย่างส่องไฟให้สว่างจ้าเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะดูนี้แหละคือ*ไฟสมาธิ* แต่ว่าไฟสมาธินั้นไม่เห็นเองเหมือนอย่างเราฉายไฟฉายส่องเข้าไปใน

วัตถุที่ต้องการจะดู ตัวไฟฉายนั้นไม่เห็นเอง แต่ส่องเข้าไปเพื่อให้ตาเห็น นี้แหละคือ*ปัญญา* เพราะฉะนั้น ไฟฉายกับตานี้คนละอย่าง*สมาธินั้นเท่ากับไฟฉาย ปัญญานั้นเท่ากับตาที่มองเห็น* ถ้าหากว่าไม่มีไฟส่องเข้าไป ตาก็มองไม่เห็น หรือว่ามีไฟส่องเข้าไป ถ้าตาหลับเสียไม่มองก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงต้องมีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญาซึ่งสมาธิในที่นี้ก็หมายถึงสมาธิที่ส่องเข้าไปในสิ่งที่ต้องการ จะให้ปัญญาดู ปัญญารู้ ต้องการที่จะให้ปัญญาดูที่เบญจขันธ์ ก็ต้องเอาส่องเข้าไปที่เบญจขันธ์ แล้วตาก็มองเห็น มองเห็นก็รู้ นี่แหละจึงเป็นปัญญา ซึ่งก็ต้องอาศัยสมาธิดังนี้ และก็ต้องมีศีลเป็นภาคพื้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นกระแสธรรมทั้งนั้น

(๔ มีนาคม ๒๕๑๖)

## ๒๔

### (ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม)

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กระแสธรรมนั้น ก็รวมเข้าในความดับทุกข์อันเรียกว่านิโรธ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันเรียกว่า มรรค ตรงกันข้ามกับกระแสโลกอันรวมเข้าในทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์อันเรียกว่า สมุทัย กระแสทั้งสองนี้ย่อมปรากฏเกิดขึ้นที่กายและใจนี่เองไม่ใช่ที่อื่น

ว่าถึงต้นฐานของกระแสทั้งสอง ก็ไม่ใช่อื่นไกลไปจากทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน และอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ อันทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนนี้ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะ คือ ใจ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าเป็นทวาร คือเป็นประตูหรือเป็นช่องทางรับอารมณ์ทั้ง ๖ ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดังเช่นตา ก็เป็นประตูรับอารมณ์คือรูป ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดังนี้เป็นต้น ทวารทั้ง ๖ นี้กับอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ เป็นต้นทาง ทั้งของกระแสโลกทั้งของกระแสธรรม ดังจะพึงเห็นได้ว่า รูปต่าง ๆ ที่ตามองเห็น เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รูปเสียงบางอย่างเมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็นำให้เกิดราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแส

โลก หรือกระแสกิเลส รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็นำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสธรรม

เพราะฉะนั้น ต้นของกระแสโลกและกระแสธรรมทั้งสองนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ดังกล่าวและอาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์อย่างเดียวกันนั่นแหละ นำให้เกิดกระแสโลกก็ได้ นำให้เกิดกระแสธรรมก็ได้

ยกตัวอย่างเช่น ถ้อยคำที่กล่าวตำหนิติเตียน หรือถ้อยคำที่เรียกว่า นินทาว่าร้าย โดยปกติสำหรับสามัญชน ย่อมนำให้เกิดกระแสโลก ก็เพราะว่า เมื่อใครได้ยินคำตำหนิติเตียน หรือนินทาว่าร้ายตน คำเช่นนี้ก็ไหลเข้ามาสู่ใจ ทำให้เกิดความโกรธแค้น ขัดเคือง ความไม่พอใจต่าง ๆ น้อยหรือมากดั่งนี้ เป็นกระแสโลก

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อได้ฟังคำหนิติเตียน นินทาว่าร้าย ก็พิจารณาว่า เขาว่าจริงไหม ถ้าเขาว่าจริง ก็เท่ากับเขามาบอกความจริงให้ เพื่อให้เราได้รู้ตัวเราว่าเราทำผิดทำไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ให้คิดเหมือนอย่างเป็นผู้มาชี้ขุมทรัพย์ให้ ถ้าเขาว่าไม่จริง ก็ไม่รับถ้อยคำนั้น ใครพูดก็เป็นของผู้พูด เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปรับคำของเขา เมื่อเป็นวจีกรรมของเขา ก็เป็นกรรมของเขาเอง ไม่ใช่วจีกรรมของเรา ก็ไม่ใช่กรรมของเรา ทำไมเราจึงจะต้องไปรับกรรมของเขามาเป็นกรรมของตน แล้วทำไมจะต้องไปโกรธในกรรมของเขา พิจารณาดั่งนี้แล้วก็ไม่รับ ก็บังเกิดความสงบใจดั่งนี้ เสียงเช่นนั้นไหลเข้ามาสู่ใจ สนใจก็กลายเป็นกระแสธรรม เพราะว่าแทนที่จะทำใจให้โกรธแค้น ก็กลับทำใจให้สงบ และเมื่อเขาพูดจริงก็ยิ่งเป็นประโยชน์ เพราะเป็นการชี้ให้ตนรู้จักความผิดของตน จึงเป็นกระแสธรรมขึ้นดั่งนี้

อนึ่ง เสียงสรรเสริญโดยปกติย่อมเป็นกระแสโลก เพราะบุคคลโดยทั่วไป เมื่อได้ยินเสียงสรรเสริญ เสียงนั้นก็เป็นอารมณ์ไหลเข้าสู่ใจ ก็ทำให้เกิดความยินดี พอใจในเสียงสรรเสริญดั่งนี้ ก็เป็นกระแสโลกเช่นเดียวกัน

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อฟังคำที่เขาสรรเสริญ ก็พิจารณาว่าเขาสรรเสริญจริงหรือไม่ ถ้าเขาสรรเสริญจริง ก็เพราะความดีที่ตนทำเองต่างหาก คือไม่ใช่ดีเพราะเขา

สรรเสริญ แต่ว่าดีเพราะตนเองทำดี เพราะฉะนั้น ก็ควรที่จะทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าหากว่าเขาสรรเสริญไม่จริง คำสรรเสริญนั้น ก็เป็นการยกยอปอปั้น เขาพูดยอต่างหาก ดั่งนี้ก็ไม่รับ ก็เป็นเรื่องที่เขาพูดเอง เพราะฉะนั้น แทนที่จะลอยลมไปตามคำสรรเสริญ ก็กลับเป็นผู้รู้และสงบ ลอยลมก็คือ ลอยลมปากนี่แหละ ซึ่งเป็นลมที่แรงมาก พัดคนให้ลอยละล่องและต้องประสบความพิบัติไปเสียเป็นอันมาก แต่เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้ ไม่ลอยไปตามคำสรรเสริญ ไม่รับคำสรรเสริญดั่งนี้ คำสรรเสริญนั้นก็เป็นอารมณ์ที่ไหลเข้ามาสู่ใจ กลายเป็นกระแสธรรม เพราะทำใจให้สงบ ให้ระลึกถึงความดี ให้ยินดีอยู่ในความดี และให้ขมักเขม้นที่จะทำความดียิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่ทุก ๆ คนต้องประสบทางทวารทั้ง ๖ นี้ ย่อมเข้ามาเป็นกระแสทั้งสองอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม มีสติ มีปัญญา ที่จะระลึกพิจารณาให้รู้สัจจะ คือความจริงแล้ว ย่อมจะทำให้เป็นกระแสธรรมได้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะกลับสิ่งที่น่าจะเป็นโทษให้เป็นคุณ ทำสิ่งที่เป็นคุณให้เป็นคุณยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ยิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือผู้ที่จะใช้สติปัญญาทำกระแสทั้งหลายที่ประสบพบผ่านทางทวารทั้ง ๖ นี้ ให้เป็นกระแสธรรมดังกล่าว ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข และความสงบได้ในที่ทุกสถาน พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้ในสัจจะ แห่งกระแสทั้งสองนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อทรงแสดงอธิบายสมุทัยสัจจะ ความจริงคือเหตุให้เกิดทุกข์ อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจจึงได้ทรงชี้ว่า ตัณหานั้นก็เกิดที่กายและใจอันนี้นี่แหละ ไม่ใช่เกิดในที่อื่นโดยเฉพาะก็ตั้งต้นที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว คราวนี้เมื่อทรงแสดงนิโรธสัจจะ สภาพที่จริง คือนิโรธความดับทุกข์ คือ ดับตัณหา ก็ได้ทรงชี้ว่าตัณหาก็ดับที่กายและใจอันนี้นี่แหละไม่ใช่ดับที่อื่น และตั้งต้นก็ที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้วเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ตัณหาเกิดขึ้นเป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ บุคคลจึงอาจพิจารณาที่กายและใจอันนี้ แม้เมื่อตัณหาดับเป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ บุคคลก็อาจพิจารณาได้ที่กายและใจอันนี้อีกเหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อเป็นสมุทัยแล้ว มองดูอะไรทางตาก็เกิดตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ได้ยินอะไรทางหู ก็เกิดตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากตลอดจนถึง คิดอะไรทางใจ ก็เกิดตัณหา

คือความดิ้นรนทะยานอยาก ทั้งประกอบด้วยยินดี ยินร้าย หรือว่า โลภ โกรธ หลง ดั่งนี้ก็เป็นความร้อน ร้อนทางตา ร้อนทางหู ตลอดจนถึงร้อนทางใจ นี้เป็น*ทุกข์*และเป็น*ทุกขสมุทัย* คราวนี้เมื่อเป็นนิโรธ คือความดับ มองอะไรทางตาตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับ ความเย็น ได้ยินอะไรทางหู ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับ ความเย็นตลอดจนถึงคิดอะไรทางใจ ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับความเย็น ดั่งนี้เป็น*นิโรธ*ความดับ เป็น*มรรค*ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ ย่อมจะได้พบกับความดับความเย็นดังกล่าว กล่าวคือในขณะที่ปฏิบัติอยู่ในศีลมีวิรัติงดเว้นทางใจ ปฏิบัติอยู่ในสมาธิ มีจิตใจสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ปฏิบัติอยู่ในปัญญา มีความรู้แจ่มในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไร ในขณะที่ปัญญาแจ่มนั้น ดั่งนี้ มองอะไรทางตาก็เย็น ถึงจะมีใครมาด่าเท่าไรก็ไม่โกรธ มายอเท่าไรก็ไม่ฟุ้ง ได้กลิ่นอะไรทางจมูกก็เย็น ได้รสอะไรทางลิ้นก็เย็น ถูกต้องอะไรทางกายก็เย็น แม้จะตากแดดอยู่ก็ไม่ร้อนใจ คิดอะไรทางใจก็เย็น ดั่งนี้เป็นความดับ คือเป็นตัวนิโรธ ก็ไม่ใช่ดับที่ไหน ก็ดับที่กายและใจอันนี้นี่แหละดังกล่าว เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรศึกษาให้รู้จักสมุทัยกับนิโรธ ดังกล่าวนี้

(๕ มีนาคม ๒๕๑๖)

## ๒๕

(ความดับทุกข์ระดับต่าง ๆ)

พระพุทธศาสนานั้นย่อมแสดงสัจจะ คือความจริง เพื่อให้ทุก ๆ คนรู้ เข้าใจเป็นสัจจะอันมีอยู่ในตนเอง ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์ สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ล้วนมีอยู่ในตนเองนี้ทั้งนั้น และเมื่อได้ปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมจะมีนิโรธสัจจะ สภาพที่จริงคือนิโรธความดับทุกข์ มัคคสัจจะ สภาพที่จริงคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ขึ้นที่ตนเช่นเดียวกัน เพราะพระพุทธศาสนาชี้สัจจะคือความจริงที่ตน และนำให้ผู้ปฏิบัติถึงความดับทุกข์ได้ จึงเป็นศาสนาที่เป็นประโยชน์ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคนย่อมจะได้พบประโยชน์ กล่าวคือ ความดับทุกข์ เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็เพิ่ม

ศรัทธาปสาทะ พร้อมทั้งปัญญา พร้อมทั้งสัมมาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น จนกว่าจะได้ประสบความดับทุกข์ทั้งหมดในที่สุดพระพุทธศาสนาย่อมสอนให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความดับทุกข์ได้ดังนี้ ทุกๆ คนจึงสมควรที่จะศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา ให้พบกับความดับทุกข์ และก็พึงเข้าใจว่า อันความดับทุกข์นี้ไม่ใช่หมายถึงดับทั้งหมดในที่สุดแต่อย่างเดียว แต่ย่อมหมายถึงดับมาโดยลำดับ ตั้งแต่ในเบื้องต้น แม้ทุกข์จะยังเหลืออยู่มาก เมื่อดับได้แม้น้อยหนึ่ง ๆ ก็ยังเป็นประโยชน์ และเมื่อว่าโดยทั่วไปแล้วทุก ๆ คนก็ต้องปฏิบัติให้พบความดับ ตั้งแต่น้อยไปก่อน และทำความดับให้มากขึ้นโดยลำดับ

(ความดับขั้นศีล สมาธิ ปัญญา)

อันความดับทุกข์นี้ ย่อมปราบฏอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ปรากฏขึ้นที่อื่น ดังที่เคยกล่าวแล้วว่า เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ความดับย่อมปรากฏขึ้น เช่น

*ปฏิบัติในศีล* ศีลก็เป็นเครื่องดับกิเลสอย่างหยาบ คือดับความโลภ โกรธ หลงอย่างแรง ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล นี้ก็เป็นนิโรธ คือความดับอย่างหนึ่ง

*ปฏิบัติในสมาธิ* สมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง คือกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจ ให้กระสับกระส่ายเดือนร้อน นี้ก็เป็นความดับอย่างหนึ่ง

*ปฏิบัติในปัญญา* ปัญญาเป็นเครื่องดับกิเลสอย่างละเอียดเป็นต้นว่า ตัณหาอุปาทานความดิ้นรนทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นความดับอย่างหนึ่งไปโดยลำดับ ดับได้ครั้งหนึ่งก็เป็นนิโรธความดับ เหมือนกัน

(ความดับขั้นสามัญชน)

สำหรับสามัญชนนั้น ต้องคอยดับกันอยู่บ่อย ๆ เช่นว่าเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้น อยากจะฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสีย ไม่ไปฆ่าเขา ไม่ไปลักของของเขาเป็นต้น เมื่อดับได้ทุกครั้งก็เป็นอันรักษาศีลได้ แต่ว่าในครั้งไหนดับไม่ได้ ไปทำร้ายเขาเข้าก็เสียศีลไป ต้องดับกันอยู่บ่อย ๆ ดังนี้ แต่แม้จะดับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เมื่อตั้งใจที่จะดับอยู่ก็ยังดี และการที่จะดับได้ครั้งหนึ่ง ๆ ก็เพิ่มกำลังใจให้ดับได้ง่ายขึ้น ดีขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไปด้วยเพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ คือความดับดั่งนี้นี่แหละ

ให้ได้ แม้ในขั้นศีล ถ้าไม่พบนิโรธในขั้นศีลดั่งนี้แล้ว จะไปปฏิบัติให้พบนิโรธในขั้นสมาธิ ขั้นปัญญาต่อไปก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนผู้ที่เคยโกรธ เคยโลภ เคยหลง กันมาแล้ว ก็ให้พิจารณาดูว่า เมื่อดับเสียได้ในศีล จิตใจเป็นอย่างไร จึงใจจึงมีความสุข ความสงบ ไม่ต้องเสียใจว่าไปทำอะไรเขา เพราะยับยั้งใจไว้ไม่ได้ ซึ่งคนเป็นอันมากมักจะเป็นเช่นนั้น เพราะยับยั้งใจของตนไว้ไม่ได้ ไปก่อกรรมอะไร ๆ เข้าแล้วจึงนึกได้ทีหลัง แล้วก็เสียใจว่าไม่ควรไปทำ แต่ก็ไปทำเสียแล้ว นี่แปลว่าดับไม่ทัน แต่ผู้ที่ปฏิบัติดับเสียทัน ดับไฟในใจของตัวเองนี่แหละ ดับเสียทันแล้ว ก็จะไม่ต้องไปก่อกรรมอะไร อันเป็นเครื่องเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือนร้อนนี่แหละคือ*ตัวศีล* และตัวศีลก็คือ *ตัวนิโรธ* ความดับนี้เอง เป็นการดับภัย ดับเวร ทำให้จิตใจมีความสุข ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ ดั่งนี้ให้ได้และก็ให้หมั่นพิจารณาดูอาการของจิตใจ ว่าเมื่อพบนิโรธแล้วเป็นอย่างไร พยายามที่จะรักษาความดับอันนี้ไว้ให้นานที่สุด และแม้ความดับอันนี้จะหมดไป เกิดไฟขึ้นใหม่ ก็ต้องดับให้ได้ และความดับเก่า ๆ ที่ว่าหมดไปแล้วนั้น ความจริงหาหมดไปเลยไม่ ยังไปเป็น*บารมี*คือความดี ที่เก็บอยู่ในใจส่วนลึกซึ่งเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติทำความดับอยู่เสมอแล้ว บารมีเก่า ๆ ที่เก็บไว้เป็นส่วนลึกนี้ ก็จะโผล่ขึ้นมาช่วยได้ แต่ถ้าหากว่าไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ปล่อยให้ไฟใจบังเกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้ก่อกรรมอะไรออกไป ก็ย่อมจะเพิ่มอาสวะ คือส่วนชั่วที่เก็บไว้ในใจ ให้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกัน และเมื่อส่วนชั่วนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ครอบงำใจได้อยู่บ่อย ๆ แล้ว ก็จะกดบารมีส่วนดีลงไปไม่ให้โผล่ขึ้นมาได้ หรือโผล่ขึ้นมาได้ยาก ดีกับชั่วในใจของคน ย่อมผลัดแพ้ผลัดชนะกันอยู่เสมอดังนี้ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นก็พึงพยายามที่จะเอาชนะความชั่ว รักษาความดี ฟื้นฟูความดีไว้อยู่เสมอ ก็ด้วยอำนาจของนิโรธคือความดับอันนี้นี่แหละ ไฟอะไรในใจจะโผล่ขึ้นมา ก็ดับลงไปเสียให้ได้ ด้วยศีลเป็นเบื้องต้นและเมื่อดับไฟอย่างหยาบลงไปได้ด้วยศีล ก็ต้องดับไฟอย่างละเอียดขึ้นไป กล่าวคือกิเลสอย่างกลางที่กลุ้มกลัดจิตใจอยู่ด้วยอำนาจของสมาธิ และไฟอย่างละเอียดยิ่งขึ้นที่นอนจมหมักหมมอยู่ด้วยปัญญาสืบต่อไป การปฏิบัติในสมาธินั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ต้องมี *วิตก* คือความนำจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ *วิจาร* ความรักษาจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ *ปีติ* ความอิ่มกาย อิ่มใจ *สุข* ความสบายกายสบายใจ และ *เอกัคคตา* ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

(อานาปานสติ)

เมื่อทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นำจิตเข้ามากำหนดอยู่ที่กองลมหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ โดยรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านปลายจมูกเข้าไป ปรากฏอาการพองที่อุทร หายใจออกก็ปรากฏอาการยุบที่อุทร และออกผ่านปลายจมูกไปทำความรู้ในกิริยาอาการที่หายใจดั่งนี้ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ นำจิตเข้ามาตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูก ตามลมเข้าไป และหายใจออกก็ตามลมออกมารู้ที่ปลายจมูก แต่ว่าการนำจิตตามลมเข้าไป และตามลมออกมาดั่งนี้จิตไม่อยู่ที่ เพราะฉะนั้น เมื่อทำดังนั้นบ่อย ๆ รู้ทางของลมดีแล้ว ก็นำจิตให้ตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูกแต่แห่งเดียว ในการปฏิบัติดั่งนี้ หายใจเข้าและคิดว่า *พุท* หายใจออก *โธ* หรือหายใจเข้า *อะ* หายใจออก *ระหัง* หรือจะใช้วิธีนับช่วยดังนี้ก็ได้ คือนับหนึ่ง ๆ หายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกหนึ่ง หนึ่ง ๆ สอง ๆ ไปจนถึงสิบ ๆ และก็ถอนกลับสิบ ๆ เก้า ๆ มาถึงหนึ่ง ๆ ดั่งนี้ก็ได้ แต่เมื่อจิตรวมเข้ามาแล้วและดำเนินไปดี ไม่ตกออกไป จะเลิกนับหรือจะเลิกคิดว่า พุทโธ หรือ อรหํ ก็ได้ ทำความรู้ รู้รวมเข้ามาแต่เพียงจุดเดียว การปฏิบัติทำอานาปานสติปฏิบัติได้ดั่งนี้

(ปฐวีกสิณ)

ท่านอาจารย์บางท่านสอนให้ทำ *ปฐวีกสิณ* ช่วยด้วย ปฐวีกสิณนั้นคือ กำหนดดินเป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดดินเป็นอารมณ์ ดินที่กำหนดนั้น ก็เรียกว่าปฐวีกสิณ คำว่า *กสิณ* นั้น ได้แก่วัตถุสำหรับเป็นเครื่องจูงใจให้กำหนด เมื่อใช้ดินอันเรียกว่าปฐวีกสิณ ดินก็เป็นวัตถุสำหรับจูงใจให้กำหนด และคำว่า *ปฐวี* คือดินในที่นี้ หมายถึงสิ่งที่เป็นวัตถุที่พึงมองเห็นได้ที่จะถูกต้องได้ เป็นวัตถุภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นวัตถุภายในอีกอย่างหนึ่ง

*ปฐวีกสิณภายนอก* วัตถุภายนอกนั้นเมื่อว่าถึงตามที่ท่านสอนไว้ ท่านก็สอนให้หา*ดินที่เป็นสีอรุณ* เอามาใส่ไว้ในภาชนะกลม ๆ ทำให้เรียบร้อยและตั้งห่างจากที่นั่งพอ

สมควร ผู้ปฏิบัติก็นั่งมองดูดินที่เตรียมไว้นั้น และก็บริกรรมในใจว่า *ปฐวี ๆ* เมื่อลืมตามองพอสมควรแล้ว ก็หลับตาคิดกำหนดในใจถึงดินนั้น เมื่อยังไม่ชัดก็ลืมตามองดูใหม่ แล้วก็หลับตากำหนดดูจนเกิด *อุคหนิมิต* คือนิมิตติดตาขึ้นในใจ หรือแม้ว่าจะไม่ใช้วัตถุที่เป็นดินใส่ในภาชนะกลม ๆ ดังกล่าว ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ใช้นั่ง*เพ่งดูพระพุทธรูป* หรือวัตถุอันใดอันหนึ่งที่สมควร ก็นับสงเคราะห์เข้าเป็นปฐวีกสิณเหมือนกัน ดังนี้ เป็นปฐวีกสิณภายนอก

*ปฐวีกสิณภายใน* ส่วนปฐวีกสิณภายในนั้น ก็คือกำหนดปฐวีธาตุในร่างกายนี้เอง เพราะว่าร่างกายของบุคคลนี้ ประกอบด้วยธาตุสี่ หรือห้า มีปฐวีธาตุเป็นที่หนึ่ง ซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูกเป็นต้น เหล่านี้เป็นปฐวีธาตุทั้งนั้น กำหนดเป็นปฐวีกสิณได้ อาจารย์บางท่านได้สอนให้*กำหนดปลายจมูกของตน* นี้แหละ เป็นปฐวีกสิณ ในขณะที่หายใจเข้า หายใจออก โดยให้กำหนดมองดูปลายจมูกของตนด้วยใจ ประกอบกันไปกับทำความรู้ หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อมองเห็นปลายจมูกของตนด้วยใจชัดขึ้น ก็มองเลยเข้ามาในตนเอง ตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงเท้า ตั้งแต่เท้าขึ้นไปจนถึงสุดศีรษะ เมื่อภาพของปลายจมูกปรากฏชัดขึ้น การกำหนดส่วนอื่นของกายก็ปรากฏชัดขึ้น จากศีรษะลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกระโหลกศีรษะ ขมองศีรษะ มองลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกระดูกคอ กระดูกอก ประกอบด้วยซี่โครง เป็นต้นพร้อมทั้งหัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ และกระดูกขา เป็นต้น ก็จะปรากฏเป็นโครงกระดูกขึ้นดังนี้ นับว่าเป็นปฐวีกสิณภายใน

(จิตรวม นิโรธปรากฏ)

เมื่อปฏิบัติธรรมเช่นดังกล่าวมาแล้ว จิตก็จะรวมเข้ามา จะปรากฏวิตก คือความตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ วิจารความประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ ปีติ สุข และเอกัคคตา จิตก็จะรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว และเมื่อจิตรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียวตั้งไว้ตรงไหนจะสะดวก จะสงบ และตั้งอยู่ได้นาน ก็ตั้งไว้ตรงนั้น ซึ่งผู้ปฏิบัติเองก็จะรู้ได้ด้วยตัวเอง นี้*เป็นสมาธิ* ก็จะ*เป็นนิโรธ*ความดับ ดับกาม ดับอกุศลธรรมทั้งหลาย ดับความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ใจจะมีความสงบตั้งมั่น

(การปฏิบัติทางปัญญา)

เมื่อใจมีความสงบตั้งมั่นดั่งนี้ ก็ให้ปฏิบัติทางปัญญาต่อไป โดยกำหนดพิจารณาว่า ในองค์ของสมาธิ ในอาการของสมาธิที่ปรากฏอยู่นั้น ส่วนนี้เป็น*รูปขันธ์* กองรูปกล่าวคือ ลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งปลายจมูกที่กำหนดเป็นปฐวีกสิณ พร้อมทั้งร่างกายทั้งสิ้น อัน ประกอบด้วยโครงกระดูก และสิ่งที่แข้นแข็ง ทั้งหลายเหล่านี้ รวมกันเป็นรูปขันธ์ กองรูป ปีติ สุข ในสมาธิหรือแม้เวทนาอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นรวมกันเป็น *เวทนาขันธ์* ความจำได้หมายรู้ร่วมกันเป็น *สัญญขันธ์* ความคิดที่เป็นวิตก วิจารในสมาธิ คือที่นำจิต เข้าตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิที่คอยประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ เป็น*สังขารขันธ์* ความ รู้สึกเห็นแม้ด้วยใจ ความรู้สึกรู้แม้ด้วยใจในอารมณ์ของสมาธิ นี่เป็น*วิญญาณขันธ์*

ขันธ์ห้านี้ เป็นอนิจจะไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดดับเป็นทุกขะ ต้องแปรปรวนเปลี่ยน แปลงไป เป็นอนัตตามิใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือว่า นี่เป็นของเรา เขาเป็นนี่ นี่ เป็นตัวตนของเรา ดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และเมื่อปฏิบัติทางปัญญาดั่งนี้ จิตก็จะ ถอนออกจากความยึดถือทั้งหลายใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

(ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์)

เมื่อจิตถอนออกมาได้ ก็ให้น้อมไปตั้งอยู่ใน *อมตธาตุ* ธาตุที่ไม่ตายหรือใน ธรรมที่ไม่ตาย โดยการพิจารณาว่า ขันธ์ห้าเป็น *มตธาตุ* หรือ *มตธรรม* เป็นธาตุที่ ตาย เป็นธรรมที่ตาย แต่ว่าสิ่งนี้สงบประณีต คือสิ่งที่สงบจากสังขารทั้งปวง สลัดคืนอุปธิ กิเลสที่เข้าไปทรงใจไว้ทั้งปวง เป็นธรรมเป็นที่สิ้นตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เป็น ธรรมที่สิ้นความติดใจยินดีเป็นธรรมที่สิ้นกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด เป็นความดับกิเลส และ ทุกข์ทั้งหมด ธรรมนี้แหละ เป็น *อมตธาตุ* เป็น *อมตธรรม* เป็นสิ่งที่สงบ เป็นสิ่งที่ ประณีตพิจารณาน้อมจิตเข้ามาสู่อมตธาตุ อมตธรรม ให้อยู่กับสิ่งที่สงบประณีต ดั่งนี้ เป็น ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ คือกิเลสเป็นเครื่องผูกใจทั้งหลาย นำให้พบกับนิโรธให้เป็นตัว ความดับที่ละเอียด ยิ่งขึ้นไปอีก

(๑๙ มีนาคม ๒๕๑๖)

## ๒๖
### (จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง)

จิตใจนี้ เป็นประธานอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ร่างกายย่อมเป็นที่อาศัยและเป็นเครื่องมือของจิตใจ การอบรมให้เข้าถึงจิตใจ จึงเป็นการอบรมโดยตรง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมก็มุ่งอบรมจิตใจ ดังที่ตรัสถึง จิตภาวนา คือการอบรมจิต ด้วยสมถวิธี วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นและวิปัสสนาวิธี วิธีอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเป็นจริง และได้ตรัสไว้ว่า ผู้มีจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง รู้อะไรตามเป็นจริง ก็คือรู้นามรูป หรือขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เอง รู้อย่างไร ก็คือรู้สัจจะของนามรูปหรือของขันธ์ ๕ อะไรเป็นสัจจะของนามรูปหรือขันธ์ ๕ ก็คือ

*อนิจจตา* ความเป็นของไม่เที่ยง

*ทุกขตา* ความเป็นทุกข์

*อนัตตตา* ความเป็นของไม่ใช่ตน

นี้เป็นสัจจะของนามรูปหรือของขันธ์ ๕ ปรากฏอยู่ที่นามรูปหรือขันธ์ ๕ นี้เอง

### (อวิชชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ)

อาศัยที่บุคคลมีอวิชชาความไม่รู้ในสัจจะ ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานความยึดถือ คือกิเลสเหล่านี้ เป็นเครื่องกำบังสัจจะและนำให้เห็นกลับตรงกันข้าม คือให้เห็นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา และก็ยึดถืออยู่ดั่งนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูกิเลสที่กำบังเกิดขึ้นในจิตใจ บรรดากิเลสเหล่านี้ ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากจับตัวดูได้ง่าย ในเมื่อโผล่ขึ้นมา จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูให้รู้ ให้เห็นตัณหาความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจที่บังเกิดขึ้น อันที่จริงก็ที่ใจนี่แหละ แต่ว่าก็ให้จับพิจารณาตั้งแต่ต้นทางของใจหรือของนามธรรม คืออายตนะภายในอายตนะภายนอกที่ประจวบกัน ก็เกิดความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นวิญญาณ รูปเสียงเป็นต้น ก็มาสัมผัสถึงใจเป็นสัมผัสแล้วก็เป็นเวทนา เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข แล้วก็เป็นสัญญาจำหมายในรูปเสียง เป็นต้นเหล่านั้น แล้วก็เป็น *สัญเจตนา* ความคิดปรุงคิด

แล้วก็เป็นตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากในรูป ในเสียง เป็นต้นนั้นขึ้น แล้วก็เป็น*วิตก* ตรึก *วิจาร* ตรองไปในรูป เสียง เป็นต้น ตามอำนาจของตัณหา อาการของใจ ดังกล่าวนี้ ย่อมมีอยู่เป็นปกติ แต่ผู้ที่ยังเป็นปุถุชน หรือแม้เป็นอริยชนชั้นต้น ชั้นต่ำ ยังละอาสวกิเลสไม่ได้ ตัณหานุสัย คือตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในใจก็คอยโผล่ขึ้นมา จับรูป เสียง เป็นต้น ที่ตาเห็น ที่หูได้ยิน นำจิตให้คิดนึกไปในทางที่เป็นตัณหาดังนี้เป็นสมุทัย คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พิจารณาจับดูดั่งนี้ก็จะมองเห็นว่าตัณหาในใจนี้บังเกิดขึ้นวุ่นวายในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น ตลอดจนถึงในเรื่องราวทางใจเพียงไร และโดยเฉพาะ มโน คือใจอันเป็นอายตนะข้อที่ ๖ เมื่อปล่อยให้คิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ บรรดาอารมณ์และกิเลสที่เก็บไว้เป็นอนุสัย คือที่นอนจมหรือที่เป็นอาสวะ คือหมักหมม ก็จะถือโอกาสโผล่ขึ้นมายั้วเยี้ยเรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ดั่งนี้เป็นเรื่องของสมุทัยทั้งนั้น เป็นเหตุก่อทุกข์เกิดทุกข์เดือดร้อนทั้งนั้น

(ผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา)

คราวนี้เมื่อมาปฏิบัติในทางดับ คือ ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเกิดผลดี ๓ ประการ คือ.—

*เรื่องศีล* คือกิเลสอะไรในใจอย่างหยาบที่โผล่ขึ้นมา อันจะให้ฆ่าเขาบ้าง ให้ลักของของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียด้วยศีล ไม่เป็นทาสของกิเลส ทำตามกิเลส กิเลสอะไรที่กลุ้มกลัดใจไม่หยาบถึงกับให้ล่วงศีล ก็ดับเสียด้วยสมาธิ กิเลสอันใดที่เป็นอย่างละเอียด อันทำให้เห็นผิดทำให้อยากยึดถือไม่ปล่อยวาง ก็ดับเสียด้วยปัญญา การปฏิบัติอยู่ในศีลสมาธิปัญญา ดั่งนี้เป็นการปฏิบัติทางดับ

*เรื่องสมาธิ* โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิตธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นการปฏิบัติในทางสมาธิ และปัญญา ประกอบกันแต่ในเบื้องต้น ตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกดังกล่าวแล้ว ก็เป็นการปฏิบัติที่หนักมาในทางสมาธิ เป็นอุบายทำจิตให้สงบตั้งมั่นจากกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจ

ทั้งหลายกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจจำพวกนิวรณ์ ก็สงบลงไป ในขณะที่จิตสงบจากนิวรณ์ อันกล่าวได้ว่าสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ตัณหาจะไม่โผล่ขึ้นมา เมื่ออายตนะภายในภายนอกกระทบกันเกิดความรู้เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น ตลอดจนถึง วิตก วิจาร อยู่ในรูปเสียงเป็นต้น ตัณหาก็จะไม่โผล่ จะปรากฏเป็นความดับความเย็นทั้งหมดในขณะเมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยอำนาจของสมาธิ แต่ว่ายังมีกิเลสที่เป็นอาสวะอนุสัยอันหมักดองนอนจมอยู่ เมื่อจิตออกจากสมาธิ ครั้นอายตนะภายในภายนอกกระทบกันเกิดความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น ตัณหาก็จะโผล่ขึ้นมาอีกได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติทางปัญญา

*เรื่องปัญญา* การปฏิบัติทางปัญญา พึงทำในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็จับพิจารณาองค์ของสมาธินั่นแหละ อันใดเป็นรูป ก็จับขึ้นพิจารณาโดยเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นพระไตรลักษณ์ กล่าวคือ เป็น

*อนิจจะ* ไม่เที่ยง

*ทุกขะ* เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

*อนัตตา* ไม่ใช่ตัวตน

ดังที่กล่าวแล้ว การปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะของขันธ์ ๕ นี้ ชัดขึ้น ๆ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงนี่แหละเป็นเครื่องเจาะแทง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เจาะแทงอาสวะอนุสัย ทำให้ลดน้อยลงไป และเมื่อเป็นดั่งนี้ แม้จะออกจากสมาธิพวกตัณหาอนุสัยก็จะอ่อนกำลังลง ไม่บังเกิดขึ้นมาวุ่นวายในอารมณ์ทั้งหลายมากนัก หรือว่าเกิดขึ้น ก็สงบลงไปได้โดยง่าย เพราะว่าปัญญารู้ทันขึ้นมา กิเลสก็ตกลง แต่ถ้าปัญญาเพลากำลังอ่อนกำลัง กิเลสก็แข็งแรง เพราะฉะนั้น วิธีที่จะทำให้กิเลสอ่อนกำลังนั้น ก็ต้องทำปัญญานี่แหละให้มีกำลัง ดั่งนี้เป็นการปฏิบัติในทางดับ นิโรธคือความดับนี้ก็ปรากฏขึ้นที่อายตนะภายในภายนอกเป็นต้น

รวมความว่า ปรากฏขึ้นที่กายและใจอันนี้นี่แหละ ปรากฏที่ ตา หู เป็นต้น อันเป็นต้นทาง จนถึง วิตก วิจาร ตรึกตรอง อันเป็นปลายทาง เมื่อตัณหาไม่บังเกิดขึ้น

อาการของกายและใจเหล่านี้ ก็เป็นนิโรธ คือความดับหมด เป็นความเย็นหมด ไม่มีกิเลสอะไรบังเกิดขึ้น ไม่มีตัณหาบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นิโรธ คือความดับดั่งนี้ จึงเป็นผลที่พึงปรารถนาขอผู้ปฏิบัติธรรม

(๒๐ มีนาคม ๒๕๑๖)

## ๒๗

## (การปฏิบัติถึงหลักธรรม)

กรรมฐานเป็นการงานทางใจที่ทุก ๆ คนสมควรจะฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นกิจประจำวัน ก็ด้วยการทำจิตใจให้สงบตั้งมั่น และด้วยการหัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน

การทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นนั้น ก็ด้วยการที่ทำสมาธิตั้งสติกำหนดอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก อาการต่าง ๆ ของกาย หรือธาตุของกรรมฐาน หรือว่ากสิณข้อใดข้อหนึ่ง ตามแต่ใจจะสะดวกที่จะกระทำ เป็นการหัดทำจิตใจให้มีสมาธิ คือให้สงบตั้งมั่น เพราะสมาธินี้เป็นสิ่งจำเป็นแก่จิตใจ เป็นเครื่องทำให้มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเป็นบาทของปัญญา

อีกอย่างหนึ่ง หัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เป็นการปฏิบัติทำญาณคือความหยั่งรู้ และทิฏฐิ คือ ความเห็นให้ถูกตรงต่อสัจจะ คือความจริง ทุก ๆ คนย่อมมีความรู้ความเห็นของตนเองอยู่

แต่ว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง จากความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เพราะว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้นมีอัตตา คือ ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง มีตัณหาอุปาทาน คือ ความดิ้นรน ทะยานอยาก และความยึดถือเข้าเกี่ยวข้อง มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้อง จึงมีความลำเอียงของใจเพราะเหตุแห่งตนบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง ความรู้ความเห็นสามัญ ของแต่ละบุคคล ย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ ส่วนความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนนั้น เป็น

ความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนนั้น เป็นความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์ไม่มีอัตตา ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีราคะหรือโลภะโทสะโมหะเข้าเกี่ยวข้อง ปราศจากความลำเอียงเพราะเหตุแห่งตนเองบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติขั้นปัญญาในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการปฏิบัติที่จะเปลี่ยนความรู้ความเห็นดังกล่าว ก็ยังเข้าถึงธรรมไม่ได้ เพราะว่าการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องมีการเปลี่ยนความรู้ความเห็นอันเป็นฝ่ายกิเลสของตนเองไปสู่ความรู้ความเห็นที่เป็นความพ้นกิเลส แม้ว่าว่าจะยังเปลี่ยนไม่ได้ทันที แต่ก็เป็นการเปลี่ยนไปโดยลำดับ เพราะการเปลี่ยนทันทีนั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ทันที แต่ก็เป็นการเปลี่ยนไปโดยลำดับ เพราะการเปลี่ยนทันทีนั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ต้องค่อย ๆ ปฏิบัติขัดเกลาไป แต่อาศัยที่ต้องให้รู้ คือรู้จักความรู้ความเห็นเดิมของตนเอง และรู้จักความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า

จะกล่าวถึงความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า ในมรรคที่มีองค์แปดประการ ประการที่หนึ่งก็คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ประการที่สอง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

(สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ)

สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบนั้นก็คือ :

*ทุกฺเข ญาณํ* ความหยั่งรู้ในทุกข์

*ทุกฺขสมุทเย ญาณํ* ความหยั่งรู้ในสมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์

*ทุกฺขนิโรเธ ญาณํ* ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ ความดับทุกข์

*ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ญาณํ* ความหยั่งรู้ในปฏิปทา คือข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ ข้อสี่นี้เรียกสั้นว่ารู้ในมรรค คือทาง ก็คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั่นแหละ

*ความหยั่งรู้ในทุกข์* อะไรเป็นทุกข์ ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสอธิบายไว้ว่า

ความเกิดเป็นทุกข์

ความแก่เป็นทุกข์

ความตายเป็นทุกข์

*โสกะ* ความโศกแห้งใจ *ปริเทวะ* ความคร่ำครวญ *ทุกข์* ความไม่สบายกาย *โทมนัส* ความไม่สบายใจ *อุปายาส* ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์

ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เป็นทุกข์

กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์ ดังนี้

*ทุกฺเข ญาณํ* หยั่งรู้ในทุกข์ ก็คือหยั่งรู้ในทุกข์ทั้งหลาย ตามที่ตรัสอธิบายไว้นี้ แต่ที่เรียกว่าเป็น*ความหยั่งรู้* นั้น จะต้องเป็นความรู้ที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ในอาการที่เป็นทุกข์เหล่านี้ และความเห็นดังกล่าวนี้ก็ต้องเป็นความเห็นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เก็บรวมเข้ามาโดยย่อ ว่าทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา คือเป็นความรู้ความเห็นในความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ สิ่งอะไรที่ปรากฏทางตา คือเห็นรูปอะไรทางตา ก็หยั่งรู้ขึ้นทันทีว่า รูปที่ตาเห็นเป็นสิ่งที่เกิดดับ รูปเกิดรูปดับ เสียงเป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เกิดความรู้ขึ้นทันทีว่า เสียงเกิดดับ กลิ่นเกิดดับ รสเกิดดับ สิ่งที่กายถูกต้องเกิดดับ เรื่องที่ผุดขึ้นทางใจทั้งหลายก็เกิดดับ การปฏิบัติหัดให้มองเห็นทุกข์ดังกล่าว แต่ละข้อตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน และเก็บความสรุปเข้ามา เป็นทุก ๆ สิ่งที่ประสบพบผ่าน ดังเช่นรูปเสียงเป็นต้นนั้น รวมเป็นความเกิดดับ ดังนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์

*ความหยั่งรู้ในสมุทัย* สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้น ก็คือ

*ตัณหา* ความดิ้นรนทะยานอยากของใจเป็นกามตัณหา ใจดิ้นรนอยากไปในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ก็มี

เป็นภวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ คือความเป็นนั่นเป็นนี่ต่าง ๆ ก็มี

เป็นวิภวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในความไม่เป็นนั่นเป็นนี่ คือ ต้องการให้สิ่งหรือภาวะที่ไม่ชอบสิ้นไปหมด ดังนี้ก็มี

ดังนั้น ใจที่ดิ้นรนอยากไปต่าง ๆ นี้แหละเป็นตัวตัณหา ซึ่งเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ปฏิบัติหัดจับตัวตัณหาในใจที่บังเกิดขึ้น พล่านไปในอารมณ์ทั้งหลาย

มีรูปารมณ์ เป็นต้น ว่านี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ หัดจับตัวตัณหาในใจของตัวเอง ให้รู้ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดั่งนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้หยั่งรู้ในสมุทัย

*ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ* นิโรธ คือ ความดับทุกข์นั้น คืออะไร ก็คือความดับตัณหาได้สิ้นเชิง เมื่อดับตัณหาได้ ทุกข์ก็ย่อมดับไป เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติจับตัวนิโรธ คือความดับดังกล่าว แต่ว่านิโรธ คือความดับดังกล่าวนั้น บางทีตัณหาที่บังเกิดขึ้น ทุกข์ที่บังเกิดขึ้น ครอบงำใจ ดับหายไปเอง ตามกาลเวลา ดั่งนี้ก็เป็นนิโรธ อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งดับเพราะมรรคในอริยสัจจ์ ๔ ในที่นี้ หมายถึงดับเพราะการปฏิบัติมรรคในอริยสัจจ์ ๔ เพราะว่าดับด้วยกาลเวลานั้น ไม่ต้องอาศัยการปฏิบัติอะไร และก็ไม่ได้ดับไปหมด เป็นการดับชนิดตกตะกอน คือยังตกตะกอนเก็บอยู่เป็นตัณหานุสัย ในจิตใจส่วนลึก ซึ่งจะพลุ่งโผล่ขึ้นมาอีก ในเมื่อถูกอารมณ์มากระทบ

*ความหยั่งรู้ในปฏิปทา* คือ *ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์* การดับด้วยมรรคนั้น เป็นการดับชนิดที่ขุดรากตะกอน คือตัณหานุสัยในจิตใจ เพราะฉะนั้น เมื่อพบนิโรธ คือความดับเพราะมรรค ก็ให้ทำความหยั่งรู้ว่าความดับนั้น คือดับที่ใจ มีอาการเป็นความเย็น ความสงบดั่งนี้ ทุกข์ทั้งปวงดับสงบไปหมดสิ้น ส่วนความดับตามกาลเวลานั้น หัดจับพิจารณาโดยเปรียบเทียบได้ว่าในกิเลส ว่าในเวลาที่ความอยากและความทุกข์ ครอบงำใจ ใจเดือดร้อนอย่างนี้ ๆ แต่ว่าในเวลาที่กิเลสสงบ ทุกข์สงบ ใจมีความเย็น ความสงบ ดั่งนี้ เพราะฉะนั้นแม้เป็นความดับตามกาลเวลา ก็ยังเป็นผลดีอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นความดับด้วยมรรค ก็จะยิ่งเป็นความดับที่สนิทและเป็นผลดียิ่งขึ้น พิจารณาดั่งนี้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้เกิดการปฏิบัติ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นก็คือ มรรคมีองค์แปด ดังที่กำลังกล่าวอยู่ในบัดนี้ก็คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

(สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ)

*สัมมาสังกัปปะ* ความดำริชอบ เป็นมรรคข้อ ๒ และก็ยังมีอีก ๖ ข้อ แต่ละข้อก็เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งนั้น ทำความหยั่งรู้ในความดับ ในทางปฏิบัติ หรือในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือ ลงมือปฏิบัติในมรรคมีองค์แปดนี้ ดังที่เริ่มใช้ปัญญา

พิจารณาในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ดั่งนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติ ในสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ และเมื่อมีความเห็นชอบดังกล่าว ความดำริ คือความคิดหรือความตรึกตรองต่าง ๆ ก็จะเป็น

*เนกขัมมสังกัปปะ* ความดำริในทางออก ออกจากความพัวพัน ความติดอยู่ในบ่วงมารทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

*อัพยาปาทสังกัปปะ* ความดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย

*อวิหิงสาสังกัปปะ* ความดำริในทางไม่เบียดเบียนใคร

กล่าวสั้นเข้ามา เมื่อไม่มีความเห็นชอบคือยังไม่เห็นในทุกข์เป็นต้น ความดำริก็ย่อมเป็นความดำริที่ติดข้องพัวพันอยู่ในทุกข์ ดำริในทางพยาบาทปองร้ายอยู่ในทุกข์ ดำริในทางเบียดเบียนทุกข์ เพราะอะไร ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็ย่อมรวมอยู่ในสิ่งที่ต้องเกิดแก่ตาย ทั้งนั้น ต้องรวมอยู่ในขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตนเองกล่าวคือขันธ์ ๕ ของตนเองก็ต้อง เกิด แก่ ตาย บุคคลอื่น สัตว์อื่นก็เกิดแก่ตาย สิ่งทั้งหลายที่เป็นวัตถุ เมื่อได้มาเป็นสัมปโยค ก็ต้องพลัดพรากเป็นวิปโยค การได้มานั้น เท่ากับเป็นเบื้องต้น หรือการเริ่มของการพลัดพราก เหมือนอย่างชีวิตนี้ได้มาด้วยการเกิด และเมื่อเกิดก็ชื่อว่าเป็นการเริ่มต้นการพลัดพราก เพราะชีวิตนี้จะต้องบ่ายหน้าไปสู่ความดับหรือความตายทุกขณะ การได้มาจึงเป็นการเริ่มต้นของการพลัดพรากนั่นเอง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ต้องเกิดต้องดับ ดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นทุกข์ ความติดข้องพัวพันอยู่ด้วยอำนาจของกามกิเลสก็ติดข้องพัวพันอยู่ในสิ่งที่เป็นทุกข์ คือสิ่งที่เกิดดับดั่งนี้แหละ จะปองร้ายอะไรใคร บุคคลและสัตว์ที่ปองร้ายนั้นก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ คือ เป็นทุกข์นั่นแหละ จะเบียดเบียนบุคคลและสัตว์อะไร บุคคลและสัตว์นั้น ๆ ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ รวมเข้าก็เป็นทุกข์นั่นแหละ จึงเป็นการดำริพัวพันอยู่ในทุกข์ ปองร้ายอยู่ในทุกข์ เบียดเบียนอยู่ในทุกข์ แต่เมื่อมีความเห็นชอบ ความดำริก็จะดำริในทางออกจากทุกข์ ดำริในทางไม่ปองร้ายผู้อื่น ดำริในทางไม่เบียดเบียนผู้อื่น

เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติดูความดำริในใจของตนเอง คือดูความคิดในใจของตนเอง และก็ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อให้เป็น เนกขัมมสังกัปปะ ดำริในทางออก อัพยาปาทสังกัปปะ

ดำริในทางไม่ปองร้าย อวิหิงสาสังกัปปะ ดำริในทางไม่เบียดเบียน ดังนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติทำปัญญาอันเรียกว่า ปฏิบัติในสัมมาทิฏฐิ และในสัมมาสังกัปปะ

## ๒๘

### (การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฏฐิ)

การส่งจิตไปในกระแสธรรมนี้ ก็คือการส่งจิตไปสู่ธรรมที่กำลังแสดง กล่าวคือ ส่งไปฟังนั้นเอง ไม่ส่งจิตไปในที่อื่น การส่งจิตไปฟังนี้ชื่อว่าเป็นการส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมเป็นขั้น และเมื่อส่งจิตไปฟัง ก็ย่อมจะได้ยินเสียงที่แสดงธรรม การได้ยินนี้ไม่ใช่สักแต่ว่าหูกับเสียงมากระทบกัน แต่จะต้องมีจิตใจนี้รับฟังอยู่ด้วย เมื่อมีจิตใจรับฟังจึงจะได้ยิน ถ้าหากว่าจิตใจไม่รับฟัง เพราะส่งจิตไปคิดเสียเรื่องอื่น การได้ยินก็ไม่บังเกิดขึ้นก็เหมือนอย่างหูหนวก หรือเหมือนอย่างไม่มีเสียงมากระทบหู ฉะนั้นการส่งจิตไปให้รับฟังด้วย จึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรก

เมื่อฟังได้ยินเพราะส่งจิตไปรับฟังธรรม ความรู้ในธรรมที่ฟังก็ย่อมบังเกิดขึ้น ความรู้ดังกล่าวนี้แหละเป็นความรู้ที่เจาะแทงเข้าสู่สัจจะ คือ ความจริง เพราะธรรมที่ฟังก็ชี้เข้ามาถึงสัจจะในตนเอง เมื่อเช่นนี้ ความรู้อันเกิดจากการฟัง ได้ยิน จึงเจาะแทงเข้าไปสู่สัจจะดังกล่าว นี้ก็เป็นตัวปัญญา คือความรู้อย่างหนึ่ง เรียกว่าเป็นปัญญา ก็เพราะเป็นความรู้ตามที่เป็นจริง คือตามที่เป็นไปอย่างไร ธรรมที่แสดงอบรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นประมวลกล่าวได้ว่า ล้วนแต่ชี้เข้ามาถึง ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ ดังกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น ความรู้ธรรมก็ย่อมเป็นความรู้ในสัจจะทั้ง ๔ นี้ น้อยหรือมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ดังนี้เอง ก็เป็นเครื่องทำความเห็นให้ตรงต่อสัจจะขึ้นโดยลำดับ

ความรู้ความเห็นที่เป็นพื้นเพของสามัญชนนั้น ย่อมรู้เห็นผิดไปจากสัจจะ เฉไปจากสัจจะ ไม่ตรงต่อสัจจะ ดังที่กล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อได้ปัญญาดังกล่าวขึ้นโดยลำดับก็ย่อมจะแก้ความรู้ความเห็นที่ผิดนั้นให้กลับถูก ที่เฉไฉให้กลับตรงต่อสัจจะ ตามที่พระพุทธเจ้า

ได้ทรงสั่งสอนขึ้นโดยลำดับ ฉะนั้น การฟังธรรมให้ได้ยิน ด้วยการส่งจิตไปในกระแสธรรมดังกล่าว จึงเป็นจิตที่ดีที่ชอบ ย่อมจะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนไปสู่สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบดังกล่าวแล้วขึ้นโดยลำดับ

( สัมมาทิฏฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ )

เมื่อมีความรู้ ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้น ความดำริคือความ คิด นึก ตรึกตรองทั้งหลาย ก็ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบขึ้นตามกันไป คือ

จะเป็นความดำริในทางออกจากเครื่องพัวพันในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่ปองร้ายในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่เบียดเบียนทุกข์

อันหมายถึงว่า ไม่ปองร้าย ไม่เบียดเบียนร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สมบัติของใคร ๆ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะต้องแก่ ต้องตายทั้งนั้น ไม่ต้องไปเบียดเบียนก็จะต้องแก่ต้องตายไปเอง และความปองร้ายความเบียดเบียนนั้นก็เป็นอกุศล เป็นเหตุก่อทุกข์ขึ้นอีกส่วนหนึ่ง บุคคลทุก ๆ คนต้องแบกทุกข์กันอยู่เต็มเพียบแล้ว ทั้งสภาวทุกข์ทุกข์ตามสภาพ ทั้งทุกข์ที่เกิดจากกิเลส เมื่อมาปองร้าย มาเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ก็เป็นการสร้างกรรม ก่อทุกข์เพิ่มขึ้นอีก และทุกข์ที่ก่อให้คนอื่นนั้น ก็ย่อมจะสะท้อนกลับมาเป็นทุกข์แก่ตน ซึ่งเป็นผู้ก่อกรรม ปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย ฉะนั้น เมื่อปองร้ายเบียดเบียนเขาก็เท่ากับปองร้ายเบียดเบียนตนเองนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ จึงไม่ดำริ คือ คิดนึก ตรึกตรอง ในทางพัวพันอยู่กับทุกข์ และในทางพยาบาทปองร้าย เบียดเบียนดังกล่าว แต่จะดำริ คือ นึกคิด ตรึกตรองในทางออกจากทุกข์ ในทางไม่พยาบาทปองร้ายเบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง ดังนี้ เป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

( สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ )

เมื่อมีความดำริชอบอยู่ดั่งนี้ ดังที่ได้กล่าวแล้ว กรรมที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงที่เป็นมโนกรรม กรรมทางใจเอง ก็ย่อมจะเป็นกายกรรมที่เป็นกุศล วจี

กรรมที่เป็นกุศล มโนกรรมที่เป็นกุศล อาชีพก็ย่อมจะเป็นอาชีพที่เป็นกุศล เพราะว่า *กรรม* ทั้งหลายย่อมมาจาก *เจตนา* คือความจงใจ และ *เจตนา* คือความจงใจนั้นก็มาจาก *ความดำริ* คือความคิดนึก ตรึกตรอง อันเนื่องมาจากความรู้ ความเห็นนั้นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความรู้ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิ อันทำให้มีความดำริชอบ เป็นสัมมาสังกัปปะ ก็ย่อมจะส่งต่อไปถึงกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก ทำให้เป็น สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

เพื่อที่จะชี้ให้ชัด ท่านจึงแสดงไว้ว่า *สัมมาวาจา* เจรจาชอบนั้นคือ เวรมณี ได้แก่

ความเว้นจากพูดเท็จ

ความเว้นจากพูดส่อเสียด

ความเว้นจากพูดคำหยาบ

ความเว้นจากพูดสำราก หรือพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

*สัมมากัมมันตะ* การงานชอบนั้นก็คือ เวรมณี

ความเว้นจากฆ่าเขา

ความเว้นจากการลักของเขา

ความเว้นจากการประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือจากพรหมจริยกิจ

*สัมมาอาชีวะ* เลี้ยงชีวิตชอบนั้น ก็คือละมิจฉาอาชีวะ อาชีพที่ผิด ประกอบสัมมาอาชีวะ อาชีพที่ชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ท่านยกเอา *เวรมณี* คือความเว้นนั้น ก็พึงเข้าใจว่า เมื่อมีเวรมณี คือความงดเว้นอยู่ในใจ ก็ย่อมเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะขึ้น คือแม้จะไม่พูดอะไร จะไม่ทำอะไร ก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ดังเช่นผู้ที่มีความเห็นชอบ มีความดำริชอบดังกล่าวแล้ว ย่อมมีเวรมณีขึ้นตามกัน เพราะเมื่อมีความเห็นชอบ มีความดำริชอบอยู่ ก็ย่อมไม่มีความคิดที่จะก่อเจตนาเพื่อที่จะพูด เพื่อที่จะทำในทางผิดในทางชั่วทั้งหลาย แต่จะมีความสงบวาจา สงบกาย เมื่อจะพูดอะไรไปก็พูดวาจาที่ดี เมื่อจะทำอะไรก็ทำสิ่งที่ดีเป็นไปเพื่อเกื้อกูลดั่งนี้ จึงบังเกิดเป็นเวรมณี คือความเว้น ขึ้น แม้โดยที่ไม่ได้คิด

จะเว้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ แม้จะนั่งนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และแม้จะพูดอะไรจะทำอะไรออกไป ก็ย่อมแสดงออกเป็นสัมมาวาจา หรือ *กุศลวาจา* สัมมากัมมันตะ หรือ *กุศลกัมมันตะ* โดยแท้ ส่วนอาชีพนั้น ทุก ๆ คนจำจะต้องอาศัยปัจจัยทั้ง ๔ สำหรับดำรงชีวิตอยู่ทุกวัน เพราะฉะนั้น จึงจะอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ จะต้องประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ปัจจัยทั้ง ๔ มาทนุบำรุงร่างกาย ชีวิต ผู้ที่มีความเห็นชอบ ความดำริชอบ ก็ย่อมจะเว้น ย่อมจะละมิจฉาชีพต่าง ๆ ประกอบแต่สัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีวิตโดยชอบ โดยหมายถึงว่า แสวงหาปัจจัย ๔ ในทางที่ชอบ และเมื่อได้มา ก็พิจารณาบริโภคใช้สอยในทางทะนุบำรุงรักษาร่างกายและชีวิตไว้ เพื่อประพฤติสิ่งที่ดีที่ชอบทั้งหลาย แต่ไม่ใช่บริโภคเพื่อเพิ่มตัณหาหรือเพิ่มกิเลส ดังนี้ก็เป็นสัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ

มรรคดังที่ได้กล่าวมานี้ ย่อมเป็นข้อที่พึงปฏิบัติอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน เพราะฉะนั้นก็ให้หมั่นพิจารณาดูมรรคที่ตนเอง และตั้งใจปฏิบัติทำมรรคให้ดีขึ้นอยู่ทุก ๆ วัน ดั่งนี้ ก็ย่อมจะชื่อว่าได้เป็นผู้ปฏิบัติขยับใกล้นิพพานเข้าไปโดยลำดับ

## ๒๙

### ( ใจมักไปตามกระแสโลก )

จิตใจนี้มีอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ที่คิดนึกอยู่เป็นอันมาก เป็นเรื่องที่ผ่านเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเอง เรื่องเหล่านี้บางอย่างก็ทำใจให้ยินดี พอใจ รักใคร่ บางอย่างก็ทำใจให้หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น บางอย่างก็ทำใจให้ง่วงเหงา บางอย่างก็ทำใจให้ฟุ้งซ่าน บางอย่างก็ทำใจให้ลังเล สงสัย ไม่แน่นอน อาการของใจดังกล่าวนี้เรียกว่า *นิวรณ์* แปลว่า เครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้ไม่ให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง กั้นจิตไว้มิให้สงบตั้งมั่น รวมความว่า กั้นจิตไว้ไม่ให้ดำเนินไปในทางดี แต่ว่ากลับส่งให้ดำเนินไปในทางต่ำทรามต่าง ๆ และจิตใจที่ประกอบด้วยความยินดี พอใจ รักใคร่ในอารมณ์บางอย่าง หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น ในอารมณ์บางอย่าง เป็นต้น ดังกล่าวนี้เรียกว่าเป็นจิตใจที่ดำเนินไปในกระแสของตัณหา หรือในกระแสของโลก เพราะคำว่า

*โลก* ก็หมายถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหลาย และบรรดากิเลสทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเกาะอารมณ์นั้นเอง

เมื่อจิตใจดำเนินไปในกระแสโลก หรือในกระแสตัณหาดั่งนี้ ก็เป็นอันหันหลังให้กระแสของธรรม เพราะกระแสของธรรมนั้นดำเนินไปตรงกันข้าม เหมือนอย่างแม่น้ำสองสายขนานกัน แต่ว่าไหลกลับกันไปคนละทาง สายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันตก อีกสายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันออก ได้ยินว่ามีกล่าวถึงเรื่องแม่น้ำที่ไหลขนานกัน แต่ว่ากลับกันคนละข้างดั่งนี้ ในเรื่องพระศรีอารย์ว่า ในสมัยพระศรีอารย์ จะมีแม่น้ำเช่นนี้ แต่เรื่องพระศรีอารย์นั้นยกไว้ กล่าวเฉพาะในปัจจุบัน คือในสมัยของพระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลายนี้แหละ แม่น้ำดังกล่าวนี้ก็มีอยู่ในใจของทุก ๆ คนแล้วทั้งสองสาย กระแสโลกสายหนึ่ง กระแสธรรมอีกสายหนึ่ง ที่ไหลขนานกันอยู่ในใจ แต่ว่าไหลไปคนละทางตรงกันข้ามดังกล่าวแล้ว

(กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ)

พิจารณาดูให้ดีก็จะพึงเห็นได้ ในขณะที่จิตใจนี้ไหลไปตามกระแสโลก คืออารมณ์และกิเลสดังกล่าว อารมณ์นั้นก็เป็นเรื่องต่าง ๆ ที่ผูกพันอยู่ในใจ *กิเลส* นั้นบางทีก็เป็นความยินดีรักใคร่ พอใจ บางทีก็เป็นความหงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น บางทีก็เป็นความหลงต่าง ๆ ที่มีอาการเป็นความง่วงเหงา ฟุ้งซ่าน ลังเล สงสัย และบางทีก็ไหลอยู่แต่ในใจเท่านั้น แต่ว่าบางทีเมื่อเป็นโอฆะคือเป็นห้วงน้ำ หมายถึงว่า บังเกิดขึ้นรุนแรงเป็นคลื่นลมอย่างแรงขึ้นในใจ ก็ไหลออกนอกใจมาปรากฏทาง กายทวาร วจีทวาร มโนทวาร เป็น กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ทางอกุศลต่าง ๆ เช่น ฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง ประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง นี้เป็นกายกรรม พูดเท็จบ้าง พูดส่อเสียดบ้าง พูดคำหยาบบ้าง พูดเพ้อเจ้อเหลวไหลบ้าง นี้เป็นวจีกรรม โลภเพ่งเล็งทรัพย์ของเขา เพื่อมาเป็นของตนบ้าง พยาบาทปองร้ายเขาบ้าง เห็นผิดจากคลองธรรม เช่นเห็นว่า ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว บุญบาปไม่มี ดั่งนี้เป็นต้น นี้เป็นมโนกรรม อันเรียกว่า *อกุศลกรรมบถ* ทางของกรรมที่เป็นอกุศลกรรมทั้งปวงเหล่านี้ ก็เกิดขึ้นจากกระแสในใจนี้แหละที่รุนแรง มีคลื่นลมรุนแรง

จาเถึงไหล่บ่าออกไป จิตใจที่ดำเนินไปดั่งนี้ เรียกว่าดำเนินไปในกระแสโลกโดยแท้ หรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหา ก็เรียกได้

(ต้นของกระแสโลก - กระแสธรรม)

แต่ว่าการที่คนเราไม่ได้ดำเนินไปอย่างนี้โดยส่วนเดียว ก็เพราะในจิตใจยังมีกระแสธรรมอยู่อีกกระแสหนึ่ง ซึ่งเป็นกระแสที่ไหลทวนกระแสโลกอันขนานกันอยู่ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ท่านแสดงว่าเกิดขึ้นมาด้วยผลของกุศลกรรม ก็แปลว่าทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์จะต้องมีกุศลกรรมอยู่ในตัวเพียงพอ ที่จะให้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุกคน แปลว่ามีพื้นดีกันมาแล้ว จะนับถือพระพุทธศาสนา หรือไม่นับถือพระพุทธศาสนาก็ตาม จะเกิดในตระกูลสูงต่ำอย่างไรก็ตาม มั่งมีหรือยากจนอย่างไรก็ตาม ก็เกิดมาด้วยผลของกุศล ส่วนความเป็นไปต่าง ๆ กันนั้น ก็เพราะมีกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นกรรมอุปถัมภ์หรือตัดรอน ประกอบเข้ามาอีก เพราะฉะนั้นทุกคน จึงมีต้นของกระแสธรรมอยู่ในใจด้วยกันเช่นเดียวกับมีต้นของกระแสโลก *ต้นของกระแสโลก* นั้นก็ได้แก่*อาสวอนุสัย* คือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตส่วนลึก เรียกว่าประจำสันดาน ซึ่งทำให้เป็นสันดานฝ่ายชั่ว *ต้นของกระแสธรรม*นั้นก็คือ *บารมี* คือความดีต่าง ๆ ที่ได้กระทำ เก็บอบรมสั่งสมกันมาเรียกว่าเป็นสันดานฝ่ายดี ทั้งสองนี้เป็นต้นแห่งความดีความชั่วของทุก ๆ คน และก็เป็นต้นของกระแสโลกกระแสธรรมดังกล่าวแล้ว

(กระแสธรรมนำให้เกิดกุศลกรรมบถ)

เพราะฉะนั้น จิตใจของทุก ๆ คนจึงไม่ดำเนินไปตามกระแสโลกอย่างเดียว แต่ยังดำเนินทวนมาตามกระแสธรรมอีกด้วย ก็คืออารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั่นแหละ แต่ว่ามีธรรมบังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ๆ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายที่ประสบพบผ่าน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละ แต่ว่าทำให้บังเกิดธรรมเป็นต้นว่า ทาน ศีล ภาวนา หรือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือคุณงามความดีอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่ง รวมกล่าวเข้ามาก็คือ นำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา นำให้ละความ

ชั่วทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ผ่องใส นี้เป็นกระแสธรรม กระแสธรรมที่บังเกิดขึ้นในใจนี้ เมื่อแรงขึ้นก็ไหลออกไปทาง กายทวาร วจีทวาร มโนทวาร เช่นเดียวกัน แต่ว่าก่อให้เกิด กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันเป็นฝ่ายกุศล คือให้เป็น *เวรมณี* ความงดเว้นจากฆ่าเขาบ้าง เว้นจากลักของเขาบ้าง เว้นจากประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง โดยที่มีจิตประกอบด้วย เมตตา ปรารถนาสุข ประพฤติเกื้อกูล ประกอบตนอยู่ในสัมมาอาชีวะ ยินดีอยู่ในคู่ครองของตนดั่งนี้ ก็เป็นกายกรรมฝ่ายกุศล ทางวาจาเล่า ก็เว้นจากพูดเท็จ พูดแต่คำจริงที่เป็นประโยชน์ที่สมควรจะพูด เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำที่ประสานสามัคคี เว้นจากพูดคำหยาบ พูดคำที่ไพเราะอ่อนหวาน ทำจิตใจให้ยินดี เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ แต่พูดคำที่มีหลักฐาน ที่มีประโยชน์ นี้ก็เป็นวจีกรรมฝ่ายกุศล เว้นจากความโลภเพ่งเล็งสมบัติของผู้อื่น แต่มีความสันโดษ พอใจอยู่ในสมบัติของตน เว้นจากพยาบาทปองร้ายเขา แต่มีจิตใจไม่พยาบาทปองร้ายใคร และมีสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ เช่นเห็นว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป บุญบาปมีดั่งนี้เป็นต้น นี่ก็เป็น *กุศลกรรมบถ* ที่บังเกิดขึ้นจากต้นเดิมคือ *บารมี* ส่วนหนึ่ง และเกิดจาก*เสวนา* คือการคบหา อีกอย่างหนึ่ง แม้ในฝ่ายชั่วก็เช่นเดียวกัน ก็เกิดจากต้นเดิม คือ*อาสวะกิเลส* ส่วนหนึ่ง เกิดจาก*เสวนา* คือการคบหาอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงมงคลเริ่มด้วยเสวนาคือ การคบหา โดยที่สั่งสอนให้ไม่เสวนาคบหาคนพาล แต่ให้เสวนาคบหาบัณฑิต และให้บูชาบุคคลที่ควรบูชา และได้มีบาลีแสดงไว้ในที่อื่นอีกว่า พระพุทธเจ้าคือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย ได้ทรงเป็นมิตรที่ดีของสัตวโลก ได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนสัตวโลก ให้พ้นจากความทุกข์จนถึงสังสารทุกข์ คือให้พ้นจาก เกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลมาเสวนาคบหาพระพุทธเจ้า เป็นกัลยาณมิตร คือเป็นมิตรที่ดีงามและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ก็ย่อมนำตนให้พ้นจากทุกข์ได้ ธรรมที่เป็นเครื่องพ้นจากทุกข์นั้นได้ตรัสว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดั่งที่ตรัสไว้ในเอสุการีสูตร ว่าพระองค์ตรัสอริยโลกุตรธรรม ว่าเป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดั่งนี้

เพราะฉะนั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย จึงชื่อว่าได้เสวนากับบัณฑิต ตั้งต้นแต่พระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดา ได้สดับคำสั่งสอนของพระองค์ ที่ชี้ให้รู้จักกระแสโลกกระแสธรรมตามเป็นจริง

( สัมมาวายามะ )

เมื่อทราบว่ากระแสโลกหรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหานั้น นำไปสู่ทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่นำไปสู่ทุกข์อย่างเดียว นำไปสู่อกุศลกรรมทั้งปวงด้วย ส่วนกระแสธรรมนั้นนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ความดับทุกข์ นำไปสู่กุศลกรรมทั้งหลายดั่งนี้แล้ว ก็ต้องมีวิริยะ คือความเพียรปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน เพราะว่าพระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นเพียงผู้บอกดั่งที่ตรัสไว้ว่า *พระตถาคตทั้งหลายเป็นผู้บอก ท่านทั้งหลายต้องปฏิบัติด้วยตนเอง* ฉะนั้นจึงต้องมี*วิริยะ* คือความเพียร อันเรียกว่า *สัมมาวายามะ* ความเพียรชอบอันจัดเป็นองค์มรรคประการหนึ่ง ซึ่งกล่าวโดยย่อก็คือ

เพียรเพื่อจะยังอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรเพื่อจะยังกุศลที่ไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

เพียรรักษากุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่ และให้เพิ่มพูนงอกงามยิ่งขึ้น

ความเพียรดังกล่าวนี้เป็นความเพียรชอบ และที่เรียกว่าเพียรนั้นก็คือ *ทำฉันทะ* ความพอใจให้บังเกิดขึ้น คือพอใจที่จะกระทำการละอกุศล พอใจที่จะกระทำการอบรมกุศลให้บังเกิดขึ้น *เริ่มความเพียร* คือมิใช่แต่พอใจเท่านั้น เริ่มละและเริ่มกระทำด้วย *ประคองความเพียร* ให้ดำเนินไปให้สม่ำเสมอ *รักษาจิต* ให้เข้มแข็งแกล้วกล้าไม่ให้อ่อนแอย่อท้อ *ตั้งความเพียร*ขึ้นไว้ให้เป็นประธาน กล่าวคือให้ถือว่า การละอกุศล การทำกุศลนั้นต้องเป็นที่หนึ่ง ต้องเป็นหัวหน้า ไม่ใช่มีสิ่งอื่นมาเป็นที่หนึ่ง มาเป็นหัวหน้า เมื่อตั้งความเพียรขึ้นดั่งนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในสัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ *สติปัฏฐาน* ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ก็เป็นทางปฏิบัติส่งจิต และการปฏิบัติไปในกระแสธรรมนั้นเอง ตั้งต้นแต่อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะฉะนั้น เมื่อฟังสวดแล้ว ในขณะที่นั่งทำ

ความสงบ จะพิจารณาธรรมตามที่แสดงทบทวน หรือว่าจะพิจารณาธรรมข้ออื่น เป็นทางปฏิบัติก็ตาม ก็ย่อมทำได้ หรือจะทำสมาธิรวมใจเข้ามากำหนดลมหายใจเข้าออก ตั้งใจไว้ที่ปลายจมูก ให้รู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ ให้รู้กายใจนี้ทั้งหมดไม่ให้ไปรู้ในที่อื่น แต่ว่าให้รู้อย่างปล่อยวาง คือสักแต่ว่ารู้ ไม่ยึดถือ และเมื่อใจรวมเข้ามาภายในดั่งนี้ มีสติรักษาอยู่ไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไป ก็ย่อมจะได้สมาธิ

( ๑๗ เมษายน ๒๕๑๖ )

## ๓๐

## ( ปฏิเวธธรรม )

ความตั้งใจฟัง เป็นการอบรมจิตและปัญญาไปด้วยกัน เพราะทำจิตให้สงบตั้งมั่น และทำให้เกิดปัญญาคือความรู้ จิตและปัญญานี้จึงเป็นไปด้วยกัน ตั้งแต่เบื้องต้น

การปฏิบัติในบางขั้น ก็มุ่งทำจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ต้องการปัญญา ก็นับว่าเป็น*สมาธิ*หรือเป็น*สมถะ*แต่อย่างเดียว บางคราวก็มุ่งทำปัญญาคือความรู้ในธรรม ด้วยการพิจารณาตามเหตุและผล ให้เกิดความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ไม่ได้มุ่งที่จะทำให้จิตสงบ การที่ปฏิบัติแยกกันดั่งนี้ ก็เป็นการปฏิบัติขั้นฝึกหัดเพื่อที่จะสร้างสมาธิขึ้นมา หรือเพื่อที่จะสร้างความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ยังไม่เป็นขั้นสูงหรือขั้นรู้แจ้งแทงตลอด อันเป็นตัว*ปฏิเวธธรรม* การปฏิบัติในเบื้องต้นของทุก ๆ คนก็มักจะเป็นไปอยู่ดั่งนี้ คือ มุ่งทำสมาธิอย่างเดียว หรือไม่เช่นนั้นก็มุ่งทำปัญญาอย่างเดียว เมื่อต้องการปฏิบัติให้บังเกิดผลเป็นความรู้แจ้งแทงตลอด อันเป็นตัวปฏิเวธธรรม ก็จะต้องปฏิบัติให้มีสมาธิเป็นภาคพื้นให้เพียงพอ คือให้จิตใจมีความสงบจริง ๆ จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย โดยที่มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งซึ่งก็ตั้งมั่นได้ อันทำให้จิตใจมีความสงบลงได้จริง ๆ เรียกว่ามีสมาธิเป็นบาทเป็นภาคพื้นที่เพียงพอ และก็อบรมทำปัญญาต่อไป

ในการอบรมทำปัญญานั้นก็โดยพิจารณา รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏอยู่ในสมาธินั้นแหละ โดยจำแนกออกว่านี่เป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร นี่

เป็นวิญญาณ แต่ละข้อทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่เกิดดับ ไม่ดำรงอยู่คงที่ บังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ เพราะต้องเกิดดับอยู่ตลอดเวลา พิจารณาให้สัจจะข้อนี้คือ ความเกิดดับปรากฏขึ้นแก่ความรู้ดั่งนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา

( สัมมาสติ – สติคู่กับปัญญา )

แต่ว่าการปฏิบัติอบรมจิตและปัญญาดังเช่นว่ามานี้ จะต้องอาศัยอุปการธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งก็คือ *สติ* ที่แปลว่า *ความระลึกได้* แต่คำแปลนี้ก็เป็นคำแปลข้อหนึ่งที่แปลที่ใช้กันอยู่เท่านั้น ความหมายของสติยังมีอีกคือ *ความรู้ ความตื่น* ซึ่งฟังดูก็จะคล้าย ๆ กับปัญญา แต่ว่าต่างกัน ความระลึกได้หรือความรู้ ความตื่น ที่เป็นตัวสตินั้น เป็น *อนุสติ* ความระลึกตามเป็น *อนุปัสสนา* ความรู้ความเห็นตาม ส่วนความรู้ที่เป็นตัวปัญญานั้นเป็น *วิปัสสนา* คือความรู้แจ้งเห็นจริง แต่ว่าทั้งสติทั้งปัญญา ก็ต้องไปด้วยกัน ประกอบกันอยู่ เมื่อมีสติก็ย่อมมีปัญญา ขาดสติเสียจะเกิดปัญญาขึ้นมาหาไม่ได้ *สติจึงเท่ากับเป็นต้นทางของปัญญา* เพราะฉะนั้น ในหมวดธรรมที่สำคัญ ท่านจึงใช้สติตั้งเป็นชื่อ ดังเช่นสติปัฏฐาน ที่แปลว่าที่ตั้งสติ หรือความปรากฏแห่งสติ และในหมวดธรรมหลาย ๆ ข้อที่เรียงกันไปโดยลำดับ ก็เรียงสติไว้หน้าปัญญาอยู่เสมอ ดังจะพึงเห็นได้ดังตัวอย่างในสิ่งหรือเรื่องที่รู้ ๆ ทั่ว ๆ ไป ก็ต้องนึกขึ้นมาได้ก่อนแล้วจึงรู้ ถ้าไม่นึกถึงเรื่องนั้นขึ้นมา รู้ที่เป็นปัญญาในเรื่องนั้นก็มีขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงจะต้องมีความเกิดขึ้นแห่งสติอันเรียกว่า *สตุปปาท* ความเกิดขึ้นแห่งสติในเรื่องนั้นขึ้นก่อนปัญญาในเรื่องนั้นก็จะเกิดตามภายหลัง สตุปปาท ความเกิดขึ้นแห่งสติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ก็เมื่อลืมเสียแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นในสิ่งที่ลืมนั้นได้อย่างไร จะต้องระลึกขึ้นได้เสียก่อน เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติธรรมจึงต้องการสตินี่แหละเป็นข้อสำคัญเบื้องต้นก็ต้องทำความระลึก ความนึกคิดขึ้นมาถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ในการอบรมจิตและปัญญา อันเรื่องที่จะพึงนึกระลึกถึงดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนเอาไว้แล้ว คือ ให้นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็มีอยู่ในตัวของบุคคลทุก ๆ คนแล้ว จะนึกระลึกถึงหรือไม่นึกระลึกถึง ทั้ง ๔ นี้ก็ยังมีอยู่

*กาย* ก็คือกายอันนี้

*เวทนา* ก็คือ สุข ทุกข์ หรือภาวะเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันมีอยู่ที่กายและใจอันนี้

*จิต* ก็คือจิตใจอันนี้ ที่บางคราวก็มี ราคะ โทสะ โมหะ บางคราวก็ปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

*ธรรม* ก็คือ เรื่องในจิต บางคราวก็เป็นอกุศล เช่น ตัวราคะ โทสะ โมหะ นั่นแหละ เป็นตัวอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต บางคราวก็เป็นกุศล เช่น ความสงบ ราคะ โทสะ โมหะ หรือความมีกุศลจิตคิดจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเป็นต้น ในบางคราวก็เป็นธรรมกลาง ๆ ไม่จัดว่ากุศลหรืออกุศล

กาย เวทนา จิต ธรรม ของทุก ๆ คนย่อมมีอยู่ดังนี้ จะนึกระลึกถึงหรือไม่ระลึกถึง ก็คงมีอยู่ดังนี้นั่นแหละ แต่ว่าถ้าไม่นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็อาจดำเนินไปในทางอกุศล ในทางนำทุกข์โดยมาก แต่ถ้าทำสติระลึกนึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะดำเนินไปในทางกุศล ในทางดับทุกข์โดยมาก ฉะนั้น การทำสตินึกระลึกถึงจึงเป็การดีกว่า

( วิธีทำสติระลึกถึง )

วิธีทำสตินึกระลึกถึงนั้น เมื่อกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ตั้งจิตนึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน จะจับอันไหนขึ้นก่อนก็ได้ตามถนัด เพราะว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ของแต่ละบุคคลนี้ มีลักษณะอาการที่จะกำหนดเป็นอันมาก เช่นว่า จะจับกายขึ้นมาก่อน จะจับกายส่วนไหน สมมติว่าจะจับลม เพราะว่าลมหายใจนี้ก็เป็นกายส่วนหนึ่ง ก็ทำสตินึกถึงลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออก ตั้งจิตให้กำหนดไว้ที่ปลายจมูก นึกถึงลมหายใจออก และเมื่อนึกถึงก็ย่อมรู้ และเมื่อรู้ก็ย่อมตื่นอยู่ ไม่ง่วงหงุบ หลับไหลลืมเลือน นึกถึงอะไร ก็นึกถึงลมหายใจเข้าออก รู้อะไร ก็รู้ลมหายใจเข้าออก ตื่นอยู่ในอะไร ก็ตื่นอยู่ในลมหายใจเข้าออก ไม่เลอะเลือน หลับไหล หลงลืม เพราะฉะนั้น *ลักษณะที่นึก ลักษณะที่รู้ ลักษณะที่ตื่น* อยู่ดังนี้ *เป็นตัวสติ* ถ้าไม่นึกก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่ตื่น อาการ

ของสติเหล่านี้เนื่องกัน นึกนั้นตรงกันข้ามกับไม่นึก รู้นั้นตรงกันข้ามกับไม่รู้ ตื่นนั้นตรงกันข้ามกับหลับไหล ลืมเลือน หลงลืม แต่ว่าอาการที่นึก อาการที่รู้ อาการที่ตื่นดั่งนี้ เป็นนึกตาม รู้ตาม ตื่นตาม ตามอะไร ก็คือตามลมหายใจ อาการของลมหายใจเป็นอย่างไรก็นึกรู้ตื่นตามอาการเหล่านั้น เพียงเท่านั้นนี้เป็นกาย และก็นึกรู้ตื่นในเวทนาที่เนื่องกับลมหายใจ ในจิตเองที่เนื่องกับลมหายใจในธรรมเองที่เนื่องกับลมหายใจ

กาย เวทนา จิต ธรรม ก็เนื่องกันไปหมด และสติดั่งนี้จะนำสมาธิให้บังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเวทนาต้องสนับสนุน จิตใจก็ต้องสนับสนุน ธรรมในจิตใจก็ต้องสนับสนุน กายเองอันหมายถึงกายทุก ๆ ส่วนต้องสนับสนุน ธรรมที่ต้องสนับสนุนนั้น โดยตรงก็คือลมหายใจ ต้องมาเป็นธรรมอยู่ในใจ มาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจ ไม่ใช่ธรรมข้ออื่นเข้ามาแทรกอยู่ในใจ แล้วก็เป็นสมาธิไม่ได้ ต้องลมหายใจนั่นแหละมาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจแต่อย่างเดียว จึงจะเป็นสมาธิขึ้นได้ สติที่นึก ที่รู้ที่ตื่น ในกาย เวทนา จิต ธรรมดั่งนี้จะปรากฏความเป็นไปเป็นต้น ของกาย เวทนา จิต ธรรมชัดขึ้น ๆ คือกาย เวทนา จิตธรรมภายใน กาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งภายในทั้งภายนอกความเกิดขึ้นแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ความดับแห่งกาย เจตนา จิต ธรรม ทั้งความเกิดความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม

( วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง )

วิธีที่จะตั้งสตินั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง

อย่างที่หนึ่ง ตั้งสติกำหนดว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ ดูตัวที่มีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ แต่ว่ามีอยู่ก็เพียงเป็นที่ตั้งของสติเพียงเพื่อรู้ ไม่ยึดถืออะไร ๆ คือว่า ตั้งสตินึกรู้ตื่นว่า กาย เวทนา จิต ธรรมมีอยู่ แต่ว่าไม่ยึด ทำความรู้แต่เพียงว่ามีอยู่ ดั่งนี้เป็นไปในทางสมาธิโดยมาก

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อมุ่งนึกรู้ตื่นอยู่ในความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรม คือเกิดดับย่อมเป็นไปในทางปัญญา เพราะเมื่อความเกิดดับของกาย เวทนา จิต ธรรมปรากฏชัดขึ้นนั่นแหละเป็นตัวสัจจะ และเมื่อตัวสัจจะนี้ปรากฏแก่ความรู้ ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะนั้นเลื่อนขึ้นเป็นปัญญา ความรู้ที่เป็นอนุปัสสนาคือรู้ตาม เป็นตัวสติ คือตามกาย

เวทนา จิต ธรรม แต่ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะอันเป็นตัวความจริง คือตัวเกิดดับนี่แหละเป็นตัวสัจจะ ความรู้ดังนี้เป็นปัญญา ซึ่งมีลักษณะเป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง ดังนี้เรียกว่าเป็น *สัมมาสติ* คือระลึกชอบ

(๑๘ เมษายน ๒๕๑๖)

## ๓๑

### (สรุปมรรค ๘ – สัมมาทิฏฐิ)

*สัมมาทิฏฐิ* ความเห็นชอบ คือ รู้เห็นในทุกข์ รู้เห็นในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กำหนดดูทุกข์ที่ตนประสบทุกข์ ดูให้รู้ทุกข์ที่ประสบนั้นที่ตน ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือ ความเกิด ก็ต้องแก่ต้องตายเป็นธรรมดา และเมื่อมีความยึดถือในเบญจขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเขา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย ดูเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์นี้ และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากที่ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความดิ้นรนทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดูความสงบทุกข์ คือดูจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะความดิ้นรนทะยานอยากนั้นสงบ ดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งเป็นตัวตัณหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ นี้ก็เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วคราว ดูความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วคราวนี้ และดูตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความดิ้นรนทะยานอยากสงบ คือความดิ้นรนทะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่า *ดูมรรค* กำหนดดูทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ และมรรคที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่

### (สัมมาสังกัปปะ)

*สัมมาสังกัปปะ* ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยาบาทมุ่งร้ายใคร ดำริไม่เบียดเบียน กำหนดดูความดำริที่จิต คือ ความตรึกความตรอง หรือรวมเรียกว่าความคิดที่จิต ว่ามีความคิดอย่างไร เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิดกำหนดธรรม

ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ ปารถนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่า มีความดำริในทางออก เมื่อมีความคิดไม่มุ่งร้าย เมื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่า มีความดำริไม่เบียดเบียน ดูความดำริคือความตรึก ความตรอง หรือความคิดที่ใจให้รู้

( สัมมาวาจา )

*สัมมาวาจา* เจรจาชอบ คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล กำหนดดูที่จิตของตนว่า มีความคิดที่เป็นตัววิรัติ คือตัวงดเว้นดังกล่าวหรือไม่ เมื่อกำหนดดู รู้เห็นว่ามีตัววิรัติ คือความงดเว้นที่จะพูดดังกล่าว ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา เจรจาชอบ ไม่ต้องพูด นิ่งอยู่นั่นเองด้วยวิรัติ ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาวาจาได้

( สัมมากัมมันตะ )

*สัมมากัมมันตะ* การงานชอบ คืองดเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากความประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ ตรวจดูจิตของตนว่าวิรัติ คืองดเว้นที่จะประพฤติดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีวิรัติอยู่ ก็พึงทราบว่า เป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ ไม่ต้องทำอะไร เมื่อวิรัติอยู่ดังนั้น ก็เป็นสัมมากัมมันตะได้

( สัมมาอาชีวะ )

*สัมมาอาชีวะ* เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด ดำเนินเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ กำหนดดูที่จิตว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัย เครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิต อันได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด เมื่อพบว่าชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่า มีสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบได้

( สัมมาวายามะ )

*สัมมาวายามะ* พยายามชอบ คือเพียรชอบ ได้แก่พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น ตรวจดูอกุศลและกุศลที่จิตของตน เพราะว่า จิต

นี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาป และกุศลคือบุญทั้งหมด และตรวจดูออกไปตลอดถึงกรรมคือการงานที่ทำ อันเนื่องจากจิต ว่าเป็นอย่างไร ถ้าพบว่า จิตคิดจะทำอกุศลหรือทำบาป ก็เพียรพยายามป้องกันจิตไม่ให้ทำ ถ้าตรวจดูพบว่า ได้เคยประกอบอกุศลหรือบาปมาแล้ว จิตก็ได้คิดที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือไม่ทำอีก การทำบาปนั้น บุคคลสามารถจะเว้นได้ คือสามามารถที่จะไม่ทำได้ คราวนี้ก็ตรวจดูกุศล คือความดี ความดีอันใดที่ควรทำ สามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำก็เพียรพยายามทำ ความดีอันใดที่ทำแล้ว ก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำความดีนั้นให้เจริญมากขึ้น ในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายามคือความเพียร ความเพียรนั้น แปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่วและที่จะทำความดี ทำไมจึงต้องกล้า ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลสในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกก็มี ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดิ้นรน ปรารถนาที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว เหตุการณ์แวดล้อมภายนอกนั้น คือบุคคลหรือวัตถุ หรือเหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำจะให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอไม่กล้าแข็ง ก็จะพ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่า ต้องมีจิตใจที่กล้าแข็งพอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเองที่จะเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดีดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ก็ให้ตรวจดูจิตใจว่ามีความเพียรคือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณ์ภายนอกดังกล่าวหรือไม่ และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่ ถ้ามีจิตใจกล้าแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่ว และทำความดีได้ ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขมักเขม้นอย่างเพียงพอ เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขมักเขม้นที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่า มีสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

( สัมมาสติ )

*สัมมาสติ* ระลึกชอบ ตรวจดูความระลึก ที่เป็นตัวสติในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด ถ้าระลึกไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ ถ้าไม่ใช่สัมมาสติ ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียงสองว่า ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติ คือความระลึกนำให้เกิดทั้งนั้น คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้ามา จึงเกิดความยินดี ไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้าย เข้ามา จึงเกิดความยินร้าย สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่จิตอันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ สัมมาสตินั้น ต้องเป็นตัวความระลึก คือจิตจะต้องแล่นหวนไปในเรื่องที่จะนำให้เกิดความสงบยินดี ความสงบยินร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด คือระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเองดังที่แสดงมาโดยลำดับในหมวดกายานุปัสสนา ตรวจดูเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังแสดงในหมวดเวทนานุปัสสนา ตรวจดูจิตว่า จิตเป็นอย่างไร ดังแสดงในหมวดจิตตานุปัสสนา ตรวจดูธรรม ดังแสดงในหมวดธรรมานุปัสสนา ที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรม คือเรื่องในจิตของตน ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร ให้ส่วนเหล่านี้มาเป็นตัวอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต คือ เมื่อกำหนดดูกายส่วนใดก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏเป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต เวทนาให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต จิตที่เป็นอย่างไรก็ให้ปรากฏชัด ธรรม คือเรื่องในจิตก็ให้ปรากฏชัด นี้ ชื่อว่า *ดูภายนอก* คือดูให้ปรากฏโดยเป็นอารมณ์รวม ๆ คราวนี้ก็กำหนดดูให้ซึ้งเข้าไปว่า ส่วนเหล่านี้ มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็จะรู้สึกตามความเป็นจริงชัดลงไปว่า ส่วนเหล่านี้ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่ก็มีเกิดดับอยู่เสมอ กายก็มีเกิดดับอยู่เสมอ เวทนาก็เหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรม คือ เรื่องใดจิตก็เหมือนกัน ดูกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดและดับอยู่ นี้ชื่อว่า *ดูภายใน* ก็คือดูจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความยินดียินร้ายในอะไร เพราะว่า เกิดดับอยู่เสมอ ยินดียินร้ายไม่

ทัน ที่จะมีความยินดียินร้ายในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิดดับในสิ่งนั้น เห็นแต่สิ่งนั้นเกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ แต่เมื่อกำหนดดูอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้ายก็ไม่เกิดหรือว่าเกิดไม่ทัน สิ่งที่จะเป็นที่ตั้งของความยินดียินร้ายนั้นไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดียินร้าย เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ ความยินดียินร้ายก็ไม่มีที่ตั้งจะเกิด ตั้งอยู่ไม่ทัน กำหนดดูสติคือความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้ว่า สติของตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ซัดส่ายออกไปในอารมณ์ข้างนอก รวมเข้ามาในภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ และเมื่อสตินี้มีความสมบูรณ์ว่องไวทันที่จะกำหนดจับความเกิดความดับ ก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดียินร้ายได้เป็นสติที่ตั้งมั่น ที่สมบูรณ์ ที่ว่องไว กำหนดดูสติของตน เมื่อเห็นว่าเป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาสติ

(สัมมาสมาธิ)

*สัมมาสมาธิ* ความตั้งใจชอบ ก็คือตั้งใจให้เป็นสมาธิเมื่อกำหนดอารมณ์อันใด ก็กำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งนี้ก็ด้วยอาศัยสติ สตินั้น ระลึกอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สมาธิก็ประมวลให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึก แต่สมาธิไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ ความรู้ความเห็นต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้ หรือว่าสมาธิจะตั้งมั่นแน่วแน่ แต่สติไม่ระลึก สมาธิก็ตั้งไม่ได้ ฉะนั้น จึงต้องมีควบคู่กันไป สติระลึกไปในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งแน่วแน่อยู่ในเรื่องอันนั้น ตรวจดูสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ สมาธิก็ไม่เกิด ต่อเมื่อตั้งจิตมั่นแน่วแน่ ควบคู่กันไปกับสติ อย่างสูงเรียกว่า *ฌาน* จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ

(สรุปมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา)

มรรคมีองค์ ๘ นี้ *สัมมาวาจา* เจรจาชอบ *สัมมากัมมันตะ* การงานชอบ *สัมมาอาชีวะ* เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น *ศีล* เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ *ตัวปกติจิต* คือจิตที่เป็นปกติ

เรียบร้อย ประกอบด้วยวิรัติ คือความงดเว้นไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด ฉะนั้น ตรวจดูจิต เมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่า เป็นศีล และก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะอยู่ในตัว ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็นปกติหรือไม่เท่านั้น เมื่อจิตปกติก็เป็นศีล

*สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ* รวมเป็น *สมาธิ* คือตัวความสงบ ตั้งมั่นของจิต จึงตรวจดูว่าจิตสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่หรือไม่ เมื่อพบว่า จิตสงบ ตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดูตัวสงบตั้งมั่นอันเดียวเท่านั้น

*สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ* รวมเป็น *ปัญญา* คือตัวรู้ ตรวจดูจิตว่า มีตัวรู้รู้ทันอาการเกิดดับดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไปได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น และถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสเกิดขึ้นแล้วรู้ทีหลัง แต่ว่าเมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้เป็นปัญญา ดูตัวรู้อันเดียวเท่านั้น ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดดูจิตที่เป็นปกติ กำหนดดูจิตที่สงบตั้งมั่น กำหนดดูจิตที่รู้ เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อสรุปลงดังนี้แล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับจิตที่รู้นั้นต้องเป็นอันเดียวกัน จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตสงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่สงบตั้งมั่นก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น ฉะนั้น จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า *ศีลอันใด สมาธิก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น สมาธิอันใด ศีลก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น ปัญญาอันใด ศีลก็อันนั้น สมาธิก็อันนั้น* ดังนี้ จึงจะเป็น *มัคคสมังคี* คือความพร้อมเพรียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวของมรรค

มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงไปก็เป็นหนึ่ง คือ เป็นตัวมัคคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมปฏิบัติที่ทุก ๆ คน มีอยู่น้อยบ้างมากบ้าง

ควรตรวจดูองค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิสดารทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาก็เป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑ เมื่อคอยตรวจดูอยู่เสมอก็จะมีความรู้ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร และเมื่อคอยตรวจดูให้รู้มรรคของตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็นอัตตัญญู คือรู้ตน และสามารถที่จะอบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

(๑๙ เมษายน ๒๕๑๙)

# วิปัสสนาโดยปริยาย

*โดย*

**สมเด็จพระญาณสังวร**

**(สุวฑฺฒโน)**

๑

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ประมวลใจกำหนดฟังและส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

(สมถะ–วิปัสสนา–อนัตตลักขณะ)

จิตใจนี้เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสมบัติใด ๆ ในโลก ไม่ว่าจะเป็นแก้วแหวนเงินทองหรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง และทั้งคนจนทั้งคนมี ทั้งคนมีอำนาจวาสนาน้อย หรือว่ามีอำนาจวาสนามาก นั่นก็เป็นความแตกต่างกันแห่งสมบัติอื่น ๆ อันเป็นเครื่องประกอบ แต่ว่าทุก ๆ คนผู้เกิดมาย่อมมีจิตอันเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นของตนมาด้วยกัน และความที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แม้จะมีภาวะต่าง ๆ กันดังกล่าวมาข้างต้น แต่ท่านก็แสดงว่าเกิดมาได้ด้วยอำนาจกุศล คือกุศลส่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าทุก ๆ คนมีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน จึงมาเกิดเป็นมนุษย์ด้วยกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันอย่างอื่น นั่นก็เป็นความยิ่งหย่อนของกุศล กับยังมีอกุศลที่เจือปนเข้ามาแตกต่างกันอีกสถานหนึ่ง แม้เช่นนั้น ก็ยังกล่าวได้ว่า มีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน และกุศลอันเป็นต้นทุนนี้ก็กล่าวได้ว่าเก็บอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ที่อื่น เพราะฉะนั้นทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะได้สำนึกในสมบัติล้ำค่าของตน ซึ่งนับว่าเป็นลาภอย่างยิ่งที่มีอยู่ประจำตัว กับควรสำนึกในบุญกุศลอันเป็นต้นทุน ที่ให้มาถือกำเนิดเกิดเป็นมนุษย์ดังกล่าว และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะปฏิบัติทำจิตตภาวนา คือการอบรมจิตใจนี้แหละให้ดียิ่งขึ้น สั่งสมกองกุศลลงไปให้มากขึ้น ดังนี้จึงจะชื่อว่า ได้เป็นผู้มีปัญญาสมกับที่เป็นมนุษย์

(ใจ–โลก)

มนุษย์นั้นก็คือผู้ที่มีมนะ ที่เราแปลกันว่าใจ แต่ว่าตามธาตุของมนะนั้น ก็คือ *ความรู้* ฉะนั้นจึงแปลว่าผู้ที่มีใจสูง หรือแปลว่าผู้ที่มีความรู้สูง ดั่งนี้ก็ได้ แต่ว่าการที่จะทำจิตภาวนา คือการอบรมจิตใจนั้น ก็จำที่จะต้องศึกษาให้รู้วิธีตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง และตัวพระพุทธศาสนานั้นก็ไม่ใช่หมายความว่า เป็นเพียงหนังสือที่เขียนหรือที่พิมพ์คำสั่งสอนต่าง ๆ ไว้ ไม่ใช่หมายความแต่เพียงว่าเสียงที่แสดงคำสั่งสอนดังเสียงเทศน์ หรือเสียงที่กล่าวอบรมต่าง ๆ และก็ไม่ใช่หมายความแต่เพียงว่าการได้ยิน คือการฟัง ดังที่ได้ฟัง ๆ การสั่งสอนกันอยู่เท่านั้น แต่ตัว*พระพุทธศาสนา*นั้น เมื่อกล่าวในทางปฏิบัติ ก็คือ *สัจจะ* ความจริง ซึ่งจะพึงเข้าถึงได้ด้วยปัญญา คือความรู้ อันสัจจะ คือความจริงนี้ไม่ใช่เป็นรูปที่ตาเห็น ไม่ใช่เป็นเสียงที่หูได้ยิน ไม่ใช่เป็นกลิ่นที่จมูกได้ดม ไม่ใช่เป็นรสที่ลิ้มได้ลิ้ม ไม่ใช่สิ่งที่กายถูกต้อง และก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นกระแสของโลก เพราะที่ชื่อว่า*โลก ๆ* นั้น เมื่อกล่าวโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็ได้แก่รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยินเป็นต้นนี่แหละ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าโลก และสิ่งเหล่านี้เองก็เป็นกระแสโลกที่ทุก ๆ คนจะต้องประสบอยู่ทุกวันทุกเวลา จึงกล่าวได้ว่าตั้งแต่ตื่นนอน เช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ทุก ๆ คนก็อยู่กับโลก ลืมตาขึ้นก็เห็นโลก ได้ยินเสียงก็ได้ยินโลก ได้กลิ่นโลก ได้รสโลก ได้ถูกต้องโลก และได้คิดถึงโลกคือเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว ถ้าหากว่าไม่มีสิ่งเหล่านี้ คำว่าโลกก็หามีไม่ กล่าวคือ ถ้าทุก ๆ คน ไม่มีตาที่จะเห็นอะไร ไม่มีหูจะได้ยินอะไร ตลอดจนถึงไม่มีใจที่จะคิดอะไร ดั่งนี้ก็ไม่มีโลก คำว่าโลกก็ไม่มี แต่เพราะว่าทุก ๆ คนมีตา หู เป็นต้นดังกล่าวที่ต่อรูปต่อเสียง เป็นต้นได้ จึงได้มีโลก อย่างที่เรียกกันว่าอยู่ในโลก ก็อาศัยที่มีตา หู เป็นต้นนี่แหละ จึงได้มีโลกขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็ไหลเข้ามาสู่ใจ กล่าวคือเมื่อเห็นรูปอะไรทางตา ก็มาเป็น *รูปารมณ์* ขึ้นในใจ ได้ยินอะไรทางหู ก็มาเป็นสัททารมณ์ขึ้นในใจ ใจก็ยึดอารมณ์ หน่วงอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้นดั่งนั้นเข้าไว้ ตั้งแต่ตื่นที่นอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ดั่งนี้เรียกว่ากระแสโลก คนเรามีจิตใจที่รับกระแสโลกอยู่ดั่งนี้ตลอดเวลา และในการรับกระแสโลกดังกล่าวนี้ ยังมีกิเลสบังเกิดขึ้นอีก กล่าวคือกระแสโลกบางอย่าง เป็นที่ตั้งของราคะ ความติดความยินดีราคะก็

บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้ง ของโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง โทสะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโมหะ ความหลง โมหะความหลงก็บังเกิดขึ้น กระแสกิเลสดังนี้ก็ไหลเข้ามาท่วมทับใจพร้อมกันไปกับกระแสโลก หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า กระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น จิตใจของคนเรานี้จึงคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ และกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนี้อยู่เป็นประจำ บรรดาอารมณ์ และกิเลสเหล่านี้ อารมณ์และกิเลสที่เป็นกองราคะ คือความติดความยินดีย่อมนำ และอารมณ์ และกิเลสที่เป็นกอง โมหะ คือความหลง ย่อมมีเป็นพื้น มีอารมณ์และกิเลสที่เป็นกองโทสะสลับฉากเป็นครั้งเป็นคราว เพราะฉะนั้น จิตใจของบุคคลจึงได้ยึดถืออยู่แน่นหนา ในอารมณ์และกิเลสซึ่งเป็นกองราคะ คือความติดความยินดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *กามคุณ* หรือ *กามคุณารมณ์* ได้ยกเอาวัตถุ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนา พอใจทั้งหลาย

(สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา)

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำ *จิตตภาวนา* คือการอบรมจิต โดยยกจิตขึ้นจากอารมณ์ และกิเลสที่มีอยู่เป็นพื้นเพ ขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนา เช่นยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะ คือลมหายใจเข้าออก หรือพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ หรือกายคตาสติพิจารณา กาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด เพื่อให้จิตพ้นจากนิวรณ์ คือกิเลสที่เป็นเครื่องกั้นไว้ทั้งหลาย ได้แก่ตัวราคะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดยุ่มย่ามอยู่ในใจ การยกจิตขึ้นสู่ *อารมณ์ของสมถะ* ดังนี้เรียกว่า *สมถกรรมฐาน* หรือว่า *สมาธิภาวนา* การทำสมาธิให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น แต่ก็อย่าเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายอย่างใจหวัง เพราะว่าใจนั้นอยู่กับอารมณ์และกิเลสเสียจนชิน เหมือนอย่างปลาที่อยู่ในน้ำ อารมณ์และกิเลสก็กลายเป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยจิตใจสามัญ ฉะนั้นเมื่อยกจิตใจสามัญนี้ขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะ จิตใจนี้จึงมักจะดิ้นเพื่อจะกลับไปสู่อาลัย คือ *กาม* อันเป็นที่อยู่อาศัยปกติของตน ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยความมี *อาตาปะ* คือความเพียรเผากิเลส *สัมปชนะ* ความรู้ในตนเอง *สติ* ความระลึกที่กำหนดแน่วแน่ และ*อุเบกขา* คือความที่คอยกำจัดยินดียินร้าย

ประคองใจให้สงบ ให้วาง ให้เฉย ไม่วุ่นวายอยู่เสมอ ดั่งนี้ก็จะค่อยได้สมถะ คือความสงบ ได้สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่

(วิปัสสนากรรมฐาน)

ในเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ยกจิตขึ้นสู่ *อารมณ์ของวิปัสสนา* คือปัญญาที่เห็นแจ้ง ให้กำหนดค้นหาสิ่งที่เป็นตัวอารมณ์ของวิปัสสนาก่อน คือกำหนดลงไปในสมถะ หรือสมาธิ พร้อมทั้งองค์อาการของสมถะหรือสมาธินี้แหละ ว่านี่เป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร นี่เป็นวิญญาณ เรียกว่าจัดกระบวนใหม่ ก็ของเก่านั่นแหละ แต่ว่ามากำหนดลงไปให้เป็นขันธ์ ๕ มีรูปเป็นต้น เพราะว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ก็มีอยู่พร้อมแล้วในสมถะ หรือสมาธิ พร้อมทั้งอาการพร้อมทั้งองค์ของสมถะและสมาธิ และสิ่งที่มีอยู่พร้อมนี้ก็เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณนั้นเอง

*รูปขันธ์* รูปนั้นก็คือรูปกายอันนี้ อันประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้อันเป็นส่วนวัตถุ ในสมาธิหรือในสมถะก็มีรูปนี้เหมือนกัน และยังมีรูปที่ละเอียดอีกอย่างหนึ่งอาศัยอยู่ รูปดังกล่าวมาข้างต้นเรียกว่า *มหาภูตรูป* รูปใหญ่หมายถึงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วน *รูปละเอียด* ที่อาศัยเรียกว่า *อุปาทายรูป* รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ คือ จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท ในขณะปฏิบัติสมาธิหรือสมถะก็ต้องใช้อุปาทายรูปนี้นั่นแหละ เช่นว่าทำอานาปานสติ ก็ต้องใช้กายประสาท ประสาทกาย รับโผฏฐัพพะ คือลมที่มากระทบดังที่เมื่อกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก ปลายจมูกนั้นเป็นกายประสาท ลมที่มากระทบก็เป็นโผฏฐัพพะ จิตก็กำหนดอยู่ที่กายประสาทและโผฏฐัพพะนี้ นี่ก็เป็น *อุปาทายรูป* เพราะฉะนั้นตัวลมหายใจกับตัวกายที่ลมที่มากระทบนั้นก็เป็นรูป นี้เป็น *รูปขันธ์* กองรูป

*เวทนาขันธ์* สุข ทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้ก็เป็น *เวทนาขันธ์* กองเวทนา ในขณะที่ปฏิบัติในสมถะหรือสมาธินั้น ทีแรกทุกขเวทนามาก่อน ปวดเมื่อยที่นี่ที่นั่น จิตใจเองก็เป็นทุกข์ไม่สงบ อยากจะเลิก แต่ว่าเมื่อได้สมาธิขึ้น ทุกข์ก็จะหายไปเป็นปีติ

เป็นสุขสบาย พอสบายขึ้นแล้วก็ไม่อยากจะเลิกทำสมาธิ ชักจะติด คราวนี้เมื่อสมาธิดียิ่งขึ้นแล้ว สุขก็จะหายไปอีกเป็น *อุเบกขา* คือเป็นกลาง ๆ เข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ปรากฏความสุข ก็ให้กำหนดว่านี่เป็น *เวทนาขันธ์* กองเวทนา

*สัญญาขันธ์* คราวนี้ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ในขณะที่ทำสมาธิหรือทำสมถะใหม่ ๆ นั้น จำก็ไม่ค่อยดี เพราะต้องการจะกำหนดอยู่ในลมหายใจ ก็มักจะเผลอ พอเผลอจิตก็ออกไป คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ครั้นนึกขึ้นมาได้ก็นำจิตเข้ามาตั้งไว้ใหม่ แต่ว่าเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว ความจำความกำหนดนี้ค่อยดีขึ้น ไม่ค่อยลืม จนถึงจำแม่น กำหนดแน่ ไม่ซัดส่าย ก็กำหนดลงไปว่า นี้เป็น *สัญญาขันธ์* กองสัญญา

*สังขารขันธ์* คราวนี้ความปรุงคิด หรือคิดปรุงในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้น ก็ต้องการให้มาปรุงสมาธิ คือสร้างสมาธิขึ้น แต่มักจะไม่ค่อยสำเร็จ จิตใจคอยจะออกไปปรุงนั่นปรุงนี่ อะไรอยู่เสมอ แต่ครั้นเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว จิตจะมาจับปรุงสมาธิแน่วแน่ขึ้น คือว่าสร้างสมาธิ ไม่ไปสร้างเรื่องอื่น แล้วก็จะสร้างอยู่เรื่องเดียวมากขึ้น ดังนี้ก็ให้กำหนดลงไปว่า นี่เป็นสังขารขันธ์ กองสังขาร สมาธิดีก็คือว่า สังขารขันธ์ของตนกำลังสร้างสมาธิดี ปรุงสมาธิดีขึ้นแล้ว

*วิญญาณขันธ์* คราวนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่ก็เหมือนกัน ในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้น ลืมตาขึ้นก็อาจจะเห็นนั่นเห็นนี่ หลับตาเสียก็ปิดไปได้ทางหนึ่ง แต่หูก็ยังได้ยินเรื่องนั้นเรื่องนี้ กลิ่นอะไรมาก็ได้กลิ่น รสนั้นเมื่อไม่ได้ไปดื่มไปกินอะไรก็ไม่ปรากฏ กายนั้นก็ยังรับร้อนรับเย็น ยิ่งใจแล้วก็ยิ่งพุ่ง โผล่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ นี่เป็นวิญญาณทั้งนั้น คือว่ารู้ทางตา รู้ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้น รู้ทางกาย รู้ทางใจ วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ต้องการจะให้รู้ทาง สมาธิอย่างเดียว ก็ไม่ค่อยจะยอม คือว่าอย่างจะทำอานาปานสติดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็กำหนดอยู่ที่กายและลมที่มาต้องกาย ปลายจมูกนั้นก็คือกาย ลมก็คือโผฏฐัพพะ กำหนดในอายตนะคู่ที่ ๕ กายและโผฏฐัพพะก็ต้องการให้ตัววิญญาณนี้รู้อยู่ที่กาย และโผฏฐัพพะเท่านั้นแต่ว่าก็ไม่สำเร็จ ก็ยังออกไปรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางใจเองอยู่บ่อย ๆ นี่ก็เป็น วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณทั้งนั้น จนเมื่อได้สมาธิแน่ว

แน่แล้ว วิญญาณก็จะลดลง ๆ วิญญาณทางตาก็สงบ วิญญาณทางหูก็จะสงบ วิญญาณทางลิ้นก็สงบ วิญญาณทางจมูกก็สงบ ยังเหลือแต่วิญญาณทางกายและโผฏฐัพพะ คือลมที่มากระทบกาย และวิญญาณทางใจที่จับอยู่ในเรื่องเดียวกันนั้น นี่ดังนี้ก็เป็นเรื่องของวิญญาณขันธ์ กองวิญญาณทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อทำวิปัสสนานั้น ก็ให้กำหนดลงไปว่านี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป นี่เป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา นี่เป็นสัญญาขันธ์ กองสัญญา นี่เป็นสังขารขันธ์ กองสังขาร นี่เป็นวิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ

ทั้งหมดนี้เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ตามนัยอนัตตลักขณสูตร

## ๒

### (อุปาทานขันธ์–อนัตตลักขณะ)

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็ล้วนชี้สัจจะ คือความจริงอันเป็นตัวสัจจธรรมที่มีอยู่ในตนทั้งนั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทรงแสดงธรรมสั่งสอน จำแนกสมมติธรรมก้อนนี้ ซึ่งเรียกว่าตัวตนนี้ ออกเป็นขันธ์ คือ กองทั้ง ๕ ได้แก่

*รูปขันธ์* กองรูป ก็คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ คุมกันอยู่นี้

*เวทนาขันธ์* กองเวทนา อันเป็นความรู้ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ทางกายทางใจ ซึ่งมีอยู่นี้

*สัญญาขันธ์* กองสัญญา คือความรู้จำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวทั้งหลาย มีเรื่องรูป เรื่องเสียงเป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้ว อันมีอยู่นี้

*สังขารขันธ์* กองสังขาร คือความรู้ปรุง ปรุงคิดต่าง ๆ ถึงเรื่องรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้นนั้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วบ้าง

*วิญญาณขันธ์* กองวิญญาณ ก็คือความรู้ที่เป็นความรู้สึกรูปทางตา รู้สึกเสียงทางหู รู้สึกกลิ่นทางจมูก รู้สึกรสทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้องทางกาย และรู้สึกเรื่องราวที่คิดทางใจต่าง ๆ

ขันธ์คือกองทั้ง ๕ นี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ทรงสอนให้พิจารณาดูเข้ามาให้รู้จักว่ารูปกองอยู่ที่นี่ เป็นกองรูป เวทนากองอยู่ที่นี่ เป็นกองเวทนา สัญญากองอยู่ที่นี่ เป็นกองสัญญา สังขารกองอยู่ที่นี่ เป็นกองสังขาร วิญญาณกองอยู่ที่นี่ เป็นกองวิญญาณ สรุปลงแล้ว ก็คือว่ากองที่มีความรู้อย่างหนึ่งกับกองที่ไม่มีความรู้อีกอย่างหนึ่ง

( กองรูป—กองนาม )

กองที่ไม่มีความรู้นั้น ก็คือ กองรูป ไม่มีความรู้ในตัวเอง เพราะว่ารูปกายอันนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปราศจากความรู้ แต่ว่า มีกองที่มีความรู้รวมกันอยู่ ก็คือ เวทนาขันธ์ กองเวทนา สัญญาขันธ์ กองสัญญา สังขารขันธ์ กองสังขาร วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ นี้เป็นกองที่มีความรู้ จึงย่อเรียกกองที่ไม่มีความรู้ว่า *รูป* กองที่มีความรู้ว่า *นาม* และกองที่มีความรู้ ซึ่งมีลักษณะเป็นรู้สุข ทุกข์ รู้จำ รู้คิดปรุง และรู้สึกเห็นได้ยิน เป็นต้น ก็รวมเรียกว่าเป็น *จิต* หรือเป็น *อาการของจิต* เพราะว่าจิตนี้จะกำหนดพิจารณาได้ก็ที่ตัวรู้นี้เอง คือตัวรู้ที่เป็นเวทนา ที่เป็นสัญญา ที่เป็นสังขาร ที่เป็นวิญญาณ จะพิจารณาจิตก็พิจารณาได้ที่ตัวรู้ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในตนอันเป็นสมมติธรรมก้อนนี้ จึงแยกออกเป็นกองที่ไม่มีความรู้กองหนึ่ง และกองที่มีความรู้อีก ๔ กอง ทั้ง ๔ กองนี้รวมเข้าให้เป็นหนึ่งก็ได้ เรียกว่ากองนาม อันเป็นอาการของจิตนั่นเอง และกองทั้ง ๕ นี้เรียกว่าเป็น *อุปาทานขันธ์* แปลว่าขันธ์ คือกองเป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็คือเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะฉะนั้น ตนที่เป็นสมมติบัญญัติจึงตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้เอง ไม่ใช่ตั้งอยู่ที่ไหนดังที่พูดกันว่า เรา เรา ของเรา ของเรา หรืออัตตา อาตมา ตัวตนของเราก็ตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้ไม่ได้ตั้งอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ ยึดเอาไว้ ถือเอาไว้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะในตนอันเป็นสมมติบัญญัติก้อนนี้ ถ้าไม่มีกองทั้ง ๕ นี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือดั่งนั้น

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสเรียกว่า *อุปาทานขันธ์* ดังกล่าว ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจของผู้พิจารณาปฏิบัติว่า ที่ว่าเรา ของเรา ตัวตนของเรานั้น เป็นสักแต่ว่าตัวอุปาทาน คือความยึดถือเท่านั้น หาได้มีอัตตาจริง ๆ อยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ไม่ *อัตตา* ที่เข้าใจกันว่ามีอยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ก็คือ ตัวอุปาทาน ความยึดถือนั่นเอง และอัตตาที่เป็นความยึดถือหรือเป็น *ตัวอุปาทาน* นี้ อาจจะเล็กก็ได้ ใหญ่ก็ได้ ยึดถือน้อยอัตตาก็น้อย ยึดถือไว้ใหญ่อัตตาก็ใหญ่ แม้ของเราก็เช่นเดียวกัน ก็เป็นความยึดถือ ยึดถือไว้น้อยของเราก็มีน้อย ยึดถือไว้มากของเราก็มีมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะเมื่อเป็นเด็กเล็กยังไม่เดียงสา ก็ดูเหมือนไม่มีความยึดถืออะไร เพราะยังไม่รู้อะไร แต่ท่านว่าความยึดถือที่เป็นตัวอนุสัยมีอยู่ เป็นแต่เพียงว่า เมื่อร่างกายยังอ่อนที่จะเรียกว่ายังไม่เดียงสา ความยึดถือที่ตัวอนุสัยนั้น ยังไม่แสดงตัวออกมา เพราะว่าความยึดถือที่เป็นอนุสัยนั้นจะแสดงตัวออกมาได้ก็ต้องอาศัยความรู้ ตั้งต้นแต่กองที่มีความรู้ทั้ง ๔ กองดังกล่าว ในขณะที่เป็นเด็กยังไม่เดียงสานั้น กองเวทนาก็มี เพราะว่าเด็กก็ยังรู้สึกเจ็บที่เป็นตัวทุกข์ และรู้สึกสุข ดังเมื่อทำให้เด็กทุกข์เด็กก็ร้อง ทำให้เด็กสุขเด็กก็สงบ เด็กมีตัวรู้ที่เป็นตัวเวทนา แต่ว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญา ตัวรู้ที่เป็นสังขาร คือคิดปรุง ยังไม่แข็งแรง ส่วนตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ รู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงนั้นก็มีอยู่ เพราะเด็กก็มองเห็น เด็กก็ได้ยิน นั่นคือตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ ตกว่ามีตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ มีตัวรู้ที่เป็นเวทนา แต่ว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับตัวรู้ที่เป็นสังขาร รู้คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น ยังอ่อนไม่แข็งแรง *อุปาทาน* ที่เป็น *อนุสัย* ก็ยังไม่โผล่ออกมาเต็มที่ แต่ว่าเมื่อกองที่มีความรู้อันเป็นตัวสัญญา ตัวสังขารแข็งแรงขึ้น คือรู้เดียงสาขึ้น อุปาทานก็เริ่มขยายตัวออกตามความรู้ เช่นว่า เมื่อรู้จำได้ว่าเป็นชายเป็นหญิง เป็นลูกของคนนั้นคนนี้ ตระกูลนั้นตระกูลนี้ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตัวเราก็เข้ามา ว่าตัวเราเป็นชาย ตัวเราเป็นหญิง ตัวเราเป็นลูกคนนั้นคนนี้ มีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวเราชื่อนี้นามสกุลนี้ สิ่งนี้ ๆ เป็นของเรา นี่ก็คือว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับสังขารนั่นเอง จำได้เป็นสัญญา คิดปรุงหรือปรุงคิดก็เป็นสังขารแก่กล้าขึ้น อุปาทานความยึดถือก็เข้ามาสร้างตัวเราของเราขึ้น และเมื่อตัวเราดังกล่าวเป็นนั่น เป็นนี่ อย่างไรก็ยึดถือไว้อย่างนั้นของเรามีเท่าไรก็ยึดถือไว้เท่านั้น ตัวเราของเราจึงโตออกไปเท่าไรก็ได้ สุดแต่ว่าจะดำรงอยู่

ในฐานะเช่นไร และจะมีอะไรเท่าไร อุปาทานความยึดถือก็ขยายออกไปเท่านั้น ตามที่กล่าวมานี้ก็เป็นการชี้ให้เห็นว่า ตัวเราของเราดังกล่าวเป็นอุปาทานทั้งนั้น

( อุปาทานอาศัยขันธ์ ๕ บังเกิดขึ้น )

*อุปาทาน* ที่บังเกิดขึ้นก็อาศัยขันธ์ ๕ นี่แหละ โดยเฉพาะก็*อาศัยขันธ์ที่มีความรู้* ถ้าหากว่าขันธ์ที่มีความรู้สิ้นไป เสื่อมไป ตัวเราของเราที่เป็นอุปาทานนี้ก็สิ้นไป เสื่อมไปด้วย แต่ว่าไม่หมด ยังเก็บอยู่เป็นอนุสัย ดังเช่น ตัวเรา ของเราดังกล่าว ย่อมดำรงอยู่ในขณะที่ขันธ์ที่มีความรู้ยังอยู่เป็นปกติ ยกขึ้นเป็นตัวอย่างอันเป็นข้อสำคัญก็คือ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ รู้จำกับรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด ถ้ากองรู้จำนี้เสื่อม คือลืมไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งแล้ว ตัวเราของเราทั้งหมดก็ถูกลืมไปด้วยหรือว่าสังขารกองรู้คิด คิดปรุงหรือปรุงคิด ต้องเสียไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ทำให้คิดอะไรไม่ได้ ตัวเราของเราก็พลอยสะดุดหยุดลงไปด้วย ไม่มีที่จะคิดถึงตัวเราของเรา ตกว่าเมื่อไม่มีสัญญาสังขารก็ลืมตัวเราของเราหมด ไม่คิดถึงตัวเราของเราทั้งสิ้น เช่นเดียวกับในเวลาที่นอนหลับ เมื่อหลับลงไปแล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกอะไร ในเรื่องของตัวเรา ของเราทั้งหมด ใครจะเป็นอะไรอย่างไรก็ไม่มีความรู้ทั้งหมด แต่แม้เช่นนี้ ตัวอุปาทานที่เป็นอนุสัยก็ยังอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาดู ให้มีความรู้โดยประการฉะนี้ แล้วตรัสสอนให้พิจารณาว่าโดยที่แท้ ตัวเราของเราที่ตั้งอยู่บนกองขันธ์ ๕ นี้ทั้งนั้นเป็นการที่ตั้งอยู่ด้วยอวิชชา คือความไม่รู้ โมหะคือความหลงโดยแท้ เพราะว่ากองทั้ง ๕ นี้ อนัตตามิใช่อัตตาตัวตนดังที่ยึดถือไว้ด้วย เหตุที่ต้องเป็นไปเพื่ออาพาธ คือต้องถูกเบียดเบียน โดยมีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้น มีมรณะความตายเป็นที่สุด ในระหว่างความเกิดถึงความตาย ก็ต้องถูกความแก่ความเจ็บเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาดั่งนี้เป็นธรรมดา จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาหาได้ไม่ ไปคิดบังคับขึ้นเมื่อใด ก็เป็นทุกข์ขึ้นเมื่อนั้น ปล่อยเมื่อใดก็พ้นทุกเมื่อนั้น

ในอนัตตลักขณสูตร ครั้งทรงแสดงว่าขันธ์ ๕ เป็นอนัตตาแล้ว ก็ได้ตรัสสอบถามท่านปัญจวัคคีย์เป็นข้อ ๆ ไป โดยตรัสชี้ให้เห็นว่า แต่ละข้อเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะเป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงไม่ควรที่จะยึดถือด้วยอุปาทาน ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา

# อภิณหปัจจเวกขณะ

| | |
|---|---|
| *ชราธมฺโมมฺหิ* | เรามีความแก่เป็นธรรมดา |
| *ชรํ อนตีโต* | ล่วงความแก่ไปไม่ได้ |
| *พฺยาธิธมฺโมมฺหิ* | เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา |
| *พฺยาธึ อนตีโต* | ล่วงความเจ็บไข้ไปไม่ได้ |
| *มรณธมฺโมมฺหิ* | เรามีความตายเป็นธรรมดา |
| *มรณํ อนตีโต* | ล่วงความตายไปไม่ได้ |
| *สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ* <br> *นานาภาโว วินาภาโว* | เราละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่าพลัดพราก <br> จากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง |
| *กมฺมสฺสโกมฺหิ* | เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน |
| *กมฺมทายาโท* | เป็นผู้รับผลของกรรม |
| *กมฺมโยนิ* | เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด |
| *กมฺมพนฺธุ* | เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ |
| *กมฺมปฏิสรโณ* | เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย |
| *ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ* | จักทำกรรมอันใดไว้ |
| *กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา* | ดีหรือชั่ว |
| *ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ* | จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น |
| *เอวํ อมฺเหหิ อภิณฺหํ* <br> *ปจฺจเวกฺขิตพฺพํ* | เราทั้งหลายพึงพิจารณาเนือง ๆ <br> อย่างนี้แล |

# คาถากรวดน้ำ
## พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๔

| | |
|---|---|
| *ปุญฺญสฺสิทานิ กตสฺส* | ขอสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ |
| *ยานญฺญานิ กตานิ เม* | จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำ |
| *เตสญฺจ ภาคิโน โหนฺตุ* | ในบัดนี้ แลแห่งบุญทั้งหลายอื่น |
| *สตฺตานนฺตาปฺปมาณกา* | ที่ข้าพเจ้าได้ทำแล้ว |
| *เย ปิยา คุณวนฺตา จ* | คือชนเหล่าใดเป็นที่รักผู้มีคุณ มีมารดา |
| *มยฺหํ มาตาปิตาทโย* | แลบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น |
| *ทิฏฺฐา เม จาปฺยทิฏฺฐา วา* | ที่ข้าพเจ้าได้เห็นหรือแม้ไม่ได้เห็น |
| *อญฺเญ มชฺฌตฺตเวริโน* | แลสัตว์ทั้งหลายอื่นที่เป็นกลางแล |
| *สตฺตา ติฏฺฐนฺติ โลกสฺมึ* | มีเวรกันตั้งอยู่ในโลก |
| *เต ภุมฺมา จตุโยนิกา* | เกิดในภูมิ ๓ เกิดในกำเนิด ๔ |
| *ปญฺเจกจตุโวการา* | มีขันธ์ ๕ แลขันธ์ ๑ แลขันธ์ ๔ |
| *สํสรนฺตา ภวาภเว* | ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยแลภพใหญ่ |
| *ญาตํ เย ปตฺติทานมฺเม* | สัตว์เหล่าใด ทราบการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้าแล้ว |
| *อนุโมทนฺตุ เต สยํ* | ขอสัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด |
| *เย จิมํ นปฺปชานนฺติ* | ก็สัตว์เหล่าใด ย่อมไม่ทราบการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้านี้ |
| *เทวา เตสํ นิเวทยํ* | ขอเทพทั้งหลายพึงแจ้งแก่สัตว์เหล่านั้น |
| *มยา ทินฺนานปุญฺญานํ* | เพราะเหตุ คืออนุโมทนบุญทั้งหลาย |
| *อนุโมทนเหตุนา* | ที่ข้าพเจ้าให้แล้ว |
| *สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ* | ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่ามีเวร อยู่ |
| *อเวรา สุขชีวิโน* | เป็นสุขเสมอเถิด |
| *เขมปฺปทญฺจ ปปฺโปนฺตุ* | แลจงถึงทางอันเกษมเถิด |
| *เตสาสา สิชฺฌตํ สุภา* | ขอความหวังอันดีของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จ เทอญ. |

# แก้คำผิด

| หน้าที่ | บรรทัดที่ | คำผิด | คำถูก |
|---|---|---|---|
| ๘ | ๔ | ตก | (๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๑๔) |
| ๑๒ | ๑ | ก็ถูกเบียดเบียนไป**ด้วบ** | ก็ถูกเบียดเบียนไป**ด้วย** |
| ๑๖ | ๔ | นิพฺพานสฺส **สจ**ฉิกิริยาย | นิพฺพานสฺส **สจฺ**ฉิกิริยาย |
| ๒๐ | สุดท้าย | หายใจเข้าก็ให้ | หายใจเข้าก็ให้**รู้** |
| ๒๔ | ๑๗ | ก็มัก**ระ**ไม่แวบไป | ก็มัก**จะ**ไม่แวบไป |
| ๒๗ | ๑๓ | อนุคุณํ | อนุตคุณํ |
| ๒๗ | ๑๘ | **สิงฺ**ฆานิกา | **สงฺ**ฆานิกา |
| ๒๘ | ๓ | องฺคมฺคานุสาริโน | องฺคมงฺคานุสาริโน |
| ๒๘ | ๘ | กณฺจฉทฺทํ | กณฺณจฺฉิทฺทํ |
| ๓๒ | ๑๘ | รู้สึกอะไรทางลิ้น | รู้สึก**รส**อะไรทางลิ้น |
| ๕๕ | ๒ | (ปุถฺจิต) | (ปฺุจิต) |
| ๖๓ | ๗ | จึงรู้ผิดหลงผิด | จึงรู้ผิดรู้หลง |
| ๗๑ | ๑๑ | ก้น | กัน |
| ๗๕ | ๒๑ | รู้เรื่อง**บาป** | รู้เรื่อง**รูป** |
| ๘๙ | ๑๕ | นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความทุกข์ | นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความ**ดับ**ทุกข์ |
| ๑๐๓ | ๙ | ปรา**บฏ** | ปรา**กฏ** |
| ๑๐๔ | ๓ | **จึง**ใจจึงมีความสุข | **จิต**ใจจึงมีความสุข |
| ๑๑๓ | ๑๙ | **ตัญ**หา | **ตัณ**หา |
| ๑๒๕ | ๑๖ | สตุปปาท | สตุปฺปาท |
| ๑๒๗ | ๑๔ | ความดับแห่งกาย **เจตนา** | ความดับแห่งกาย **เวทนา** |
| ๑๒๘ | ๑๘ | เหตุให้เกิดทุกข์ | เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ |
| ๑๓๔ | สุดท้าย | ๑๙ เมษายน ๒๕๑๕ | ๑๙ เมษายน ๒๕๑๖ |
| ๑๓๖ | ๑๑ | ไม่ใช่เป็นรสที่**ลิ้ม**ได้ลิ้ม | ไม่ใช่เป็นรสที่**ลิ้น**ได้ลิ้ม |

# คู่มือ
# นักปฏิบัติธรรม

## เป็นคติเตือนใจในเวลาถึงกาลมรณะ
## และผู้สนใจ

ของ

**สุเมโธภิกษุ**

วัดวิเวการาม ต. บางพระ
อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี

# คำนำ

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ
นตฺถิ สนฺติ ปรมํ สุขํ

*การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทานทั้งปวง*
*รสของพระธรรม ย่อมชนะรสทั้งปวง*
*ความสุขอื่นใด ย่อมไม่ราบรื่นเหมือนความสุขอัน*
*เกิดขึ้นจากความสงบใจ*

คู่มือนักปฏิบัติธรรมเล่มนี้ ข้าพเจ้าเลือกคัดจัดสัน เอาแต่ย่อ ๆ พอเป็นหัวข้อแนวทางของผู้ปฏิบัติในธรรม ถ้าต้องการจะดูให้พิสดาร ให้ดูในเล่มอื่น ๆ การที่เลือกคัดจัดสัน เอาแต่ย่อ ๆ ก็เพื่อจะให้เหมาะสมแก่ผู้เรียนน้อย ไม่มีโอกาสในการเรียนการฟัง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมล้วน ๆ แล้ว ไม่ต้องไปดูหลายเล่ม ผู้สันโดษในธรรม มักน้อยในธรรม สำเร็จก่อนผู้มักมาก หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็นสองตอน ตอนต้นกล่าวถึงกามาวจรภูมิ ตอนปลายกล่าวถึงรูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ และโลกุตรภูมิ เพื่อให้เหมาะกับความต้องการของพุทธบริษัททุกชั้น ถ้าชอบกามาวจรภูมิ ก็ให้ดูตอนต้นและปฏิบัติตามตอนต้น ถ้าชอบรูปาวจรและอรูปาวจรหรือโลกุตร ก็ให้ดูตอนปลาย และปฏิบัติตามตอนปลาย หากว่าผิดพลาดประการใดโปรดให้อภัยแก่ผู้เขียนด้วยเทอญ ฯ

# สารบัญ

หน้า

หน้า

หน้า

## ตอนที่ ๑ ความปรารภเบื้องต้น

ผู้ปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ควรรู้จักอะไรก่อน ควรรู้สิ่งที่ตนประสงค์ก่อน การปฏิบัติธรรม ประสงค์ความสุข ๆ ถ้าไม่รู้จักจุดประสงค์ อาจปฏิบัติเอาทุกข์ก็ได้เช่นหนักในอัตตกิลมถานุโยค (ทำตนให้ได้ความเหน็ดเหนื่อยเปล่า) ซึ่งผิดกับความประสงค์ ก็สุขที่เราประสงค์ในที่นี้มีอยู่สองสุข คือ สามิสสุข ๆ เจืออยู่ด้วยอามิส ๑ นิรามิสสุข ๆ ไม่เจืออยู่ด้วยอามิส ๑ อะไรเรียกว่าอามิสสุข รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพ ซึ่งเรียกว่ากามคุณ ๕ ผู้ที่พอใจติดอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ นี้และเรียกว่า สามิสสุข ผู้ที่ต้องการนิรามิสสุข ต้องยอมสละสามิสสุข เพื่อแลกเปลี่ยนเอานิรามิสสุข อีกประการหนึ่งผู้ที่จะปฏิบัติธรรมให้รู้จักชั้นจักภูมิของธรรมก่อน เมื่อชอบใจในชั้นไหนภูมิไหน ก็ให้เลือกคัดจัดสรรเอาตามความต้องการของตน

## ภพ ๓ ภูมิ ๔ ฯ

ต่อแต่นี้ จะกล่าวถึงชั้นถึงภูมิ อันผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ว่า ภูมิของธรรม ที่ผู้ประพฤติปฏิบัติในศาสนานี้ มีอยู่ ๔ ภูมิ คือ กามาวจรภูมิ ๑ รูปาวจรภูมิ ๑ อรูปาวจรภูมิ ๑ โลกุตตรภูมิ ๑ ภูมิหมายเอาภูมิจิตภูมิใจของสัตว์ ส่วนภพหมายเอาที่อยู่ของสัตว์ที่อยู่ของสัตว์กล่าวสั้น ๆ มีอยู่ ๓ ภพ คือ กามภพ ๑ รูปภพ ๑ อรูปภพ ๑ จำแนกภพทั้งสามนี้ออกกามภพแบ่งออกเป็นสองภาค คือภาคหนึ่งเป็นฝ่ายทุคติ ภาคหนึ่งเป็นฝ่ายสุคติ ภาคที่เป็นทุคติ หมายเอานรก ๑ เปรต ๑ อสุรกาย ๑ สัตว์ดิรัจฉาน ๑ รวมเรียกว่าอบายภูมิ ๔ ฝ่ายสุคติหมายเอามนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ ชั้น รวมกันเข้าทั้งสองภาค จึงเป็น ๑๑ ภพด้วยกัน เรียกว่ากามภพ รูปภพมีอยู่ ๑๖ ชั้น มีพรหมปรชัชชาเป็นต้น มีชั้นอักกะนิจฐาเป็นที่สุด อรูปภพมีอยู่ ๔ ชั้น มีอากาสานัญจายตนะฌานเป็นต้น มีเนสัญญานาวสัญญายตนฌานเป็นที่สุด รวมกันเข้าทั้งหมด จึงเป็น ๓๑ ภพ นี้เป็นที่อยู่ของสัตว์ ภพหมายเอาที่อยู่ของสัตว์ ภูมิหมายเอาภูมิจิตภูมิใจ กามาวจรภูมิ ตกอยู่ในกามภพ รูปาวจรภูมิตกอยู่ในรูปภพ อรูปาวจรภูมิ ตกอยู่ในอรูปภพ ส่วนโลกุตตรภูมิ ออกจากภพทั้งสาม ไปสู่นิพพาน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมรู้แจ้งชัดว่า ภพหมายเอาที่อยู่ของสัตว์ ภูมิหมายเอาภูมิจิตภูมิใจของสัตว์ดังนี้แล้ว พึง

ตรวจดูตัวเรา ว่าตัวเราตกอยู่ในชั้นไหนภูมิไหน เวลานี้เราตกอยู่ในกามภพ เราได้เป็นมนุษย์ นับว่าเป็นลาภของเราอันประเสริฐ คือเราต้องการอยากจะไปสู่ภพไหนภูมิไหน ก็ให้เลือกเอาตามชอบใจ ศาสนาแปลว่าคำสั่งสอน พระพุทธเจ้าสอนแต่เพียงให้รู้ ไม่มีการบังคับกฎเกณฑ์ ถ้าเราต้องการจะไปสู่อบายภูมิ อันเป็นส่วนทุคติ ก็ให้ตั้งหน้าทำบาป ถ้าทำบาปแต่เพียงเบา ๆ ก็ไปตกนรกอันเป็นปริวาร ถ้าทำขนาดหนักก็ไปสู่มหานรกใหญ่ ถ้าต้องการจะไปสวรรค์ หรือจะไปเป็นอินทร์เป็นพรหม ก็ให้ตั้งหน้าทำบุญ ถ้าทำชั้นต่ำก็ไปชั้นต่ำ ถ้าทำชั้นสูงก็ไปชั้นสูง ตามชั้นตามภูมิของตน จะปรารถนาเอาแต่ปากเปล่า ๆ ย่อมไม่สำเร็จ อย่าว่าแต่ฝ่ายคดีธรรม ถึงฝ่ายคดีโลกก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่ต้องการเป็นเจ้าเป็นนายก็ต้องเป็นผู้มีความรู้ในวิชาการต่าง ๆ ถ้ารู้แต่เพียงชั้นต่ำ ก็ทำได้แต่หน้าที่ชั้นต่ำ ถ้ามีความรู้ชั้นสูงก็ทำหน้าที่ชั้นสูง ตามชั้นตามภูมิของตน เมื่อรู้จักชั้นและภูมิดังนี้แล้ว พึงตรวจดูตัวเรา ตัวเราคืออะไร คือกายกับใจ แต่กายไม่เป็นของสำคัญ ใจเป็นของสำคัญ เพราะธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน สำเร็จแล้วด้วยใจ กายของเรา ๆ รู้และว่าเรามีกายเป็นมนุษย์ แต่ใจของเรา จะตกอยู่ในชั้นไหนภูมิไหน ต้องตัดสินกันทางใจ ใจมีอยู่หลายชั้นหลายภูมิ ดังที่กล่าวแล้วในชั้นต้น ทำอย่างไรจึงจะรู้จักจิตจักใจ รู้ซิเป็นอะไรจึงจะไม่รู้ อย่าว่าแต่ใจเราเลย ถึงใจผู้อื่นก็รู้ได้ รู้ได้เพราะอะไร รู้ได้เพราะกิจการงาน การงานที่ทำทางกาย การพูดทางวาจา เกิดจากใจเป็นผู้สั่งให้ทำ ถ้าการงานของผู้ใดอากูลไปด้วยโทษ ตัดเสียซึ่งประโยชน์ในชาตินี้และชาติหน้า ผิดแปลกจากมนุษย์ธรรมดา เช่นมีการตีชิงวิ่งราวเป็นต้น มนุษย์อย่างนี้กายเป็นมนุษย์แต่ภูมิใจเป็นเปรต เรียกว่ามนุษย์สะเปโต อีกจำพวกหนึ่งเป็นคนว่ายากสอนยาก คล้ายสัตว์ดิรัจฉาน ไม่รู้จักบาปจักบุญจักคุณจักโทษ มนุษย์จำพวกนี้เรียกว่ามนุษย์ดิรัจฉาโน สองจำพวกนี้เป็นมนุษย์ปลอม เป็นทุคติบุคคล เปรียบเหมือนทองปลอม ไม่ใช่ทองแท้ ถึงเขาจะอวดว่าเขาเป็นมนุษย์ เขาเป็นคนใจกล้าใจเด็ดพูดจริงทำจริง ก็จริงของปลอมคล้ายกับบอกโม้ เป็นพวกอมนุษย์ ไม่ใช่มนุษย์แท้ เพราะเขามีธรรมของอมนุษย์เป็นเครื่องประพฤติ ถ้าแสวงหาพระ ก็หาตั้งแต่พระที่นิยมกันว่าของขลัง ถ้าแสวงหาธรรมก็แสวงหาแต่ธรรมที่นิยมว่าเป็นเวชมลกลคาถา ชอบทางดิรัจฉานวิชชา ชอบ

แต่วิชชาชั่ว ฟันไม่เข้ายิงไม่ออก พึงทราบเถิดว่ามนุษย์จำพวกนี้ ภูมิใจของเขาเป็นกามาวจรภูมิฝ่ายทุคติ ประกอบไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง อกุศลกรรม ที่เกิดจากการกระทำทางกาย ทางวาจา ซึ่งตัวมโนกรรมเป็นผู้สั่งให้ทำ เรียกว่าเหตุปัจจัยโยมีเหตุเป็นปัจจัย เมื่อมีเหตุเป็นปัจจัยดังนี้แล้ว ตัวมโนกรรมอันเป็นเจ้าการที่สั่งให้ทำ เมื่อทำสิ่งใดไว้ ก็ย่อมถือเอาสิ่งนั้นเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่าอารมณ์ปัจจัยโยมีอารมณ์เป็นปัจจัย เมื่อใจเก็บเอาอารมณ์ที่เป็นบาปสั่งสมเอาไว้ นี้แหละเรียกว่าตัวกรรมภพ เมื่อมีตัวกรรมภพ ฝ่ายบาปเป็นมูลเหตุแล้วดังนี้ ตัวอุปติภพคือชาติอันจะเกิดขึ้นภายหลังก็ต้องเกิดขึ้นในอบายภูมิ ๔ อันเป็นฝ่ายทุคติ เพราะตัวสันตะติต้นเป็นของสืบเนื่องถึงสันตะติหลัง คือจุติจิตจากภพนี้ปฏิสนธิขึ้นในภพหน้า ไม่มีต่างกันเลย พระพุทธองค์ผู้ทรงรู้จุติจิตของสัตว์ จึงได้ตรัสไว้ว่า หว่านพืชเช่นไรย่อมได้รับผลเช่นนั้น ถึงในปัจจุบันก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะชอบใจทางไหน ถ้าชอบทางชั่ว ก็ให้สั่งสมเอาไว้ซึ่งบาป เพราะพระธรรมเป็นของกลาง ทุจริตก็เรียกว่าธรรม สุจริตก็เรียกว่าธรรม ผู้ที่ปฏิบัติเอาความชั่วไว้ เรียกว่ามิจฉาปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติเอาความดีไว้เรียกว่าสัมมาปฏิบัติ ถ้าไม่ชอบทางมิจฉาปฏิบัติ หากว่าหลงพลาดพลั้งพึงกลับใจใหม่ โบราณว่ารู้หลบเป็นปีกรู้หลีกเป็นหาง เดินหลงทางต้องกลับตัวใหม่ ถ้าใครร้อนจักนอนเย็น ถ้าใครเย็นจักดิ้นตาย ต้นคดปลายตรง เอาตัวรอดได้ ก็การกระทำการอันชั่วช้าลามก เห็นปานนั้นเกิดจากอะไร เกิดจากกามคุณ กามคุณนี้แหละเป็นเหตุ เพราะภพทั้ง ๑๑ ภพนี้ที่เรียกว่ากามภพ คือสัตว์ที่เกิดในภพทั้ง ๑๑ ภพนี้ มีกามคุณทั้ง ๕ เป็นที่ยินดีเป็นที่พอใจ เมื่อยินดีเมื่อพอใจในกามคุณแล้ว ก็อยากในกามคุณจึงเรียกว่ากามตัณหา คืออยากในกาม เมื่ออยากในกามแล้วต่างคนต่างก็ต้องหา ราษฎรก็หาพอในราษฎร เจ้านายก็หาในทางเจ้านาย เมื่อต่างคนต่างหาจึงต้องมีของเขา ของเรา หมู่เขาหมู่เรา บ้านเขาบ้านเรา เมืองเขาเมืองเรา ประเทศเขาประเทศเรา เขตเขาเขตเรา ทั้งสัตว์ดิรัจฉานและมนุษย์ สัตว์ดิรัจฉานจะเกิดวิวาทกันก็ดี จำพวกหมู่มนุษย์จะเกิดไม่ปรองดองกัน คือพี่กับน้องจะวิวาทกันก็ดี ญาติต่อญาติมิตรต่อมิตร บุคคลต่อบุคคล หมู่ต่อหมู่ ประเทศต่อประเทศ จะเกิดศึกสงครามกัน ก็อาศัยกามคุณนี้แหละเป็นเหตุ คือสัตว์ทุกจำพวก ที่อยู่ในกามโลกเป็นผู้

ยินดีในกาม มีใจจมอยู่ในกาม จึงได้เรียกว่ากามาวจรภูมิ จิตที่เป็นกามาวจร จึงได้แบ่งออกเป็นสองภาค ภาคหนึ่งเป็นทุคติ ภาคหนึ่งเป็นสุคติ จำพวกที่ตกอยู่ในสุคติก็ปรารถนาเอาสุขในกาม แต่เป็นผู้ได้รับทุกข์ เพราะหาในทางไม่ชอบ ปรารถนาเอาสุขเลยได้รับทุกข์ ท่านจึงเรียกว่าพาลชน หรือบาปชน คนกิเลสหนาปัญญาหยาบ กลัวทุกข์แต่วิ่งเข้าไปหาทุกข์ สัตว์ทุกจำพวกเกลียดทุกข์ ชอบสุขรักชีวิตของตนเกลียดความตาย ถ้ารู้จักจุดประสงค์ของกันและกันดังนี้ ไม่ควรจะตัดประโยชน์ของกันและกัน คิดเห็นอกเขาอกเรา หาเอาในทางที่ชอบควรได้จึงเอา ไม่ควรได้ไม่เอา จำพวกนี้เรียกว่ามุทุชน หรือเรียกว่ากัลญานะชน ถ้าต้องการกามสุขอันเป็นส่วนมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ก็ต้องมีมนุษยธรรมหรือเทวธรรม เป็นเครื่องประพฤติ ทานการให้ของ ๆ ตนแก่ผู้ควรให้ปั่น ๑ ศีล ๕ กรรมบท ๑๐ เรียกว่ามนุษยธรรม ผู้ที่มีมนุษยธรรมประจำใจ กายก็เป็นมนุษย์ใจก็เป็นมนุษย์ แปลว่าเป็นมนุษย์แท้ เปรียบเหมือนทองคำธรรมชาติแท้ เป็นของที่มีคุณค่ามีราคา ต้องการสวรรค์สมบัติ ก็ให้มีเทวธรรมประจำใจ คือเพิ่มหิริความละอายแก่บาป โอตตัปปะความสดุ้งกลัวต่อบาป ไม่กล้าทำบาป ในที่ลับที่แจ้ง เพิ่มเข้าในธรรมของมนุษย์อีก การถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ถือเอาด้วยความเลื่อมใส ไม่ถือเอาว่าเป็นของขลัง อีกประการหนึ่งผู้ที่ปฏิบัติในชั้น กามาวจรธรรม คือพอใจในกามสุข ต้องมีธรรมเครื่องประพฤติอยู่หลายอย่าง เพื่อเป็นเครื่องระงับอกุศลมิให้เกิดขึ้น ถ้าอกุศลเกิดขึ้นในกาลใด ก็พึงทราบว่าเราตกอยู่ในฝ่ายทุคติแล้ว ถ้ากุศลจิตเกิดขึ้นในกาลใด ก็พึงทราบว่าเราตกอยู่ในสุคติ ทุคติกับสุคติเป็นของใกล้เคียงกันมาก เพราะบาปก็คอยตัดซึ่งบุญ ๆ ก็คอยตัดซึ่งบาป ท่านจึงกล่าวว่าสังขารเป็นของไม่เที่ยงสังขารคือบาปกับบุญมันก็เกิดที่ใจเรา เมื่อบาปกับบุญมันมาแต่งใจเราแล้ว ใจเราจึงเป็นของไม่เที่ยง คือแปรไปเป็นบุญบ้าง เป็นบาปบ้าง จิตของเรามันแปลดังนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะสิ่งที่แวดล้อม อะไรเป็นสิ่งที่แวดล้อม ก็กามคุณนั้นและเป็นสิ่งที่แวดล้อม คือตัวของเราเป็นกามภายใน สิ่งที่แวดล้อมเป็นกามภายนอก เมื่อกามภายในกับกามภายนอกประสบกันเข้าแล้ว ตัวของเราจึงแปลไปตามอารมณ์สัญญาเหล่านั้น ตัวของเราจึงตกจากสุคติไปสู่ทุคติ เหตุนั้นจึงควรมีธรรมเครื่องประพฤติ อันเกี่ยวกับสิ่งที่แวดล้อมในสังคมนั้น ๆ

เพราะคนเราจะอยู่ผู้เดียวเปลี่ยวเอกาย่อมไม่ได้ ต้องมีพวกมีหมู่ มีบิดามารดา สามีภรรยา ลูกหลานญาติมิตร ทรัพย์สินเงินทองนับไม่ถ้วน ตัวของเราเป็นวัตถุกามภายใน สิ่งที่แวด-ล้อมเหล่านั้นเป็นวัตถุกามภายนอก ตัวของเราพอใจในกามสุข ตัวของเราอาศัยสิ่งที่แวดล้อมนั้นเอง เป็นผู้นำความสุขมาให้แก่เรา คือเราได้เห็นได้ยิน ได้ดมกินลิ้มรสถูกต้องโผฏฐัพพ รับธรรมารมณ์แล้วก็เกิดสุขกายสุขใจ กามสุขท่านว่าเป็นสามิสสุข เป็นสุขที่เปลี่ยนแปลง เป็นสุขแรกได้แรกเสีย คือมีทุกข์เจืออยู่ด้วย จึงควรระวัง สิ่งที่นำสุขมาให้นั้นแหละ จะนำทุกข์มาให้แก่เรา คือสิ่งทั้งปวงทั้งวัตถุภายในคือในตัวเรา และวัตถุภายนอกคือสิ่งที่แวดล้อมเหล่านั้นมันเป็นของไม่เที่ยง ถ้าเราเข้าไปยึดเอาโดยความเป็นเจ้าของ ตัวของเราจึงเต็มไปไปด้วยทุกข์ จึงไม่ควรยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น ให้ถือว่าเป็นธรรมดา ถ้าสิ่งเหล่านั้นยังตั้งอยู่ในตัวของเราก็ยังตั้งอยู่ สิ่งที่แวดล้อมเหล่านั้นแหละ จะทำให้เราชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้าง จึงให้มีธรรมข้อปฏิบัติ อันเกี่ยวกับสิ่งที่แวดล้อมและสังคมทั่วไปอันเราจะต้องประสบ ต้องมีอยู่ประจำวันทีเดียว เมื่อประสบความชอบ หรือไม่ชอบเข้าแล้ว ให้อาศัยคุณธรรม ๔ ฯ ประการ คือ ๑ ทะมะ ความข่มใจ ให้ข่มไว้ให้ดีถ้ามันชอบมากเกินไป ก็ต้องอยากได้สิ่งนั้นเกินควร จนเป็นเหตุให้เสียศีลธรรม ถ้าไม่ชอบก็เป็นเหตุให้เกลียดสิ่งนั้นเกินควร จนเป็นเหตุให้เสียศีลธรรม ถ้าขาดจากธรรมของมนุษย์และธรรมของเทวดา ตัวของเราก็ตกจากสุคติ ไปสู่ทุคติ ถ้าไม่ชอบทางทุคติให้ระวังโทษที่จะเกิดทางกายทางวาจา โทษทางกายคือเกิดทุบตีหรือฆ่าลักขโมย ผิดในภรรยาเขา โทษทางวาจาคือพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบไม่มีเมตตากรุณาแก่สัตว์อื่น ตัวของเราจึงขาดจากมนุษยธรรม และเทวะธรรม จึงตกจากสุคติไปสู่ทุคติให้รักษา แต่โทษทางกายทางวาจาเท่านั้น ก็คงอยู่ในมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ส่วนโทษทางใจ คือความรักความชัง โลภโกรธหลง อันมักเกิดขึ้นทางใจเป็นหน้าที่แห่งโลกุตตรภูมิ จึงจะฆ่าให้ตายได้ ภูมิจิตของเรายังตกอยู่ในขั้นโลกีย์ ก็ต้องใช้ความข่มใจคือให้นึกในใจใช้บริกรรมว่าข่ม ๆ ข่ม ๆ ข่มมันไว้ร้อยครั้งพันครั้ง เปรียบเหมือนคนที่มีกำลังมากข่มศีรษะคนที่มีกำลังน้อย ไม่ให้มันกะดิกตัวขึ้นมาได้ ถ้าข่มไว้ไม่พึ่งให้อาศัยคุณธรรมข้อ ๒ คือ ขันติความอดให้ใช้บริกรรมไว้ในใจว่า อด ๆ อด ๆ ร้อยครั้งพันครั้ง ความข่ม

ใจและความอดทนเป็นคุณธรรมที่ใช้ได้หลายอย่าง เป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ทุกชั้น เป็นของที่มีคุณค่ามากเหมือนยาที่คุณแก้โรคได้หลายอย่าง คือการข่มใจ ในคราวที่ถูกหนาวและร้อนแดดและลมเหลือบและยุง หิวกระหาย ทนอย่างนี้เรียกว่าทนตรากตรำ ทนต่อทุกขเวทนา อันเกิดแต่ความเจ็บไข้ได้ทุกข์ต่าง ๆ ไม่แสดงอาการทุรนทุราย มีประการต่าง ๆ ทนอย่างนี้เรียกว่าทนต่อทุกขเวทนา ความอดทนต่อผู้อื่น ด่าว่าเสียดสีมีประการต่าง ๆ ไม่แสดงอาการโต้ตอบ ทนอย่างนี้เรียกว่าทนเจ็บใจ ขันติจะห้ามไว้ได้ซึ่งความหุนหัน ขันติจะนำมาซึ่งประโยชน์สุข กุศลธรรมจะงอกงามได้เพราะขันติ ขันติเป็นกำลังของผู้บำเพ็ญเพียร ถ้าใช้ขันติเอาไว้ไม่พังแล้ว ไม่มีสิ่งอื่นนอกจากคุณธรรมข้อ ๓ คือ สัจจะความซื่อสัตย์ต่อกันสังคม อันตนอาศัยอยู่ ไม่ต้องการให้แตกจากสังคม เช่นสามีกับภรรยา ญาติมิตร หมู่คณะตลอดถึงชาติประเทศ จะแตกจากสังคมกันก็เพราะไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน ถ้าต่างคนต่างซื่อสัตย์ต่อกัน ตรงต่อหน้าที่การงานของตน ผู้ที่เป็นพ่อเป็นแม่ก็ให้ตรงต่อหน้าที่ของพ่อของแม่ ผู้ที่เป็นสามีภรรยาก็ให้ตรงต่อหน้าที่ของสามีภรรยา ผู้ที่เป็นลูกเป็นหลาน ก็ให้ตรงต่อหน้าที่ของลูกของหลาน ผู้ที่เป็นราษฎรก็ให้ตรงต่อหน้าที่ของราษฎร ผู้ที่เป็นเจ้าเป็นนายก็ให้ตรงต่อหน้าที่ของเจ้าของนาย ผู้ที่รักษาชาติประเทศก็ให้ตรงต่อชาติ ต่อประเทศของตน "สจฺจํหเวสาธุตนํรสานํ" รสของความสัจจ์ยังประโยชน์ให้สำเร็จกว่ารสทั้งปวง ผู้ที่จะได้ชื่อเสียงเกียรติคุณก็เพราะความสัจจ์ ผู้ที่จะไม่แตกจากสังคม ก็เพราะซื่อสัตย์ต่อกัน ความมีสัจจะจึงเป็นคุณธรรม ให้สำเร็จประโยชน์ได้ดังนี้ เมื่อความซื่อสัตย์มีอยู่ทุก ๆ หน้าที่ ดังที่กล่าวมานั้นหากว่าความสงบเรียบร้อยไม่มีในหมู่นั้น สังคมนั้น พึงดูเหตุการณ์อันเกิดขึ้นคงเป็นเพราะความหึงหวง และความตระหนี่ คือเขาอยากได้ของเรา ๆ ไม่ให้เขา เมื่อเราอยากได้ของเขาก็ไม่ให้เรา นี้แหละมันจะเป็นเหตุ ให้แตกจากสังคมนั้น ๆ จึงให้อาศัยคุณธรรมข้อ ๔ ที่เรียกว่าจาคะการสละให้ปันในของที่ควรให้ปัน คือถ้าเขาอยากได้เราก็ให้เขา ถ้าเราอยากได้เขาก็ให้เรา ต่างฝ่ายต่างสละให้กันและกันแล้ว ก็เป็นอันว่าหมดเรื่อง สิ่งที่เขาต้องการกับเรา หรือเราต้องการกับเขา ก็ไม่มีอื่นไกล นอกจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะในกามโลกนี้ ต้องการกามสุขอย่างเดียวเท่านี้ ก็กามสุขนี้เป็นของกลาง ผู้ก่อสร้างเอาไปไม่ได้ เป็น

ของใช้สำหรับกับแผ่นดิน ใครเกิดมาก็ใช้กันไป ตายแล้วเอาไปไม่ได้ จึงควรแจกจ่ายให้กันและกัน ยังจะเป็นขุมทองกองบุญ เป็นเครื่องสนับสนุน ติดตามเราทั้งในโลกนี้และโลกหน้า คุณ ๔ ประการนี้ ท่านจึงให้ชื่อว่าฆราวาสธรรม เป็นธรรมอันเกี่ยวกับสังคมนั้น ๆ เป็นทางให้เกิดสุข ให้ตั้งอยู่ในมนุษย์สมบัติสวรรค์สมบัติ ผู้เป็นคฤหัสถ์จะละเสียไม่ได้ถึงผู้เป็นบรรพชิตก็ยังต้องมีคุณธรรมเหล่านี้ เป็นรากฐานไว้ให้เต็มบริบูรณ์ จึงจะประพฤติธรรมข้ออื่น ๆ เพิ่มเข้าอีกได้ ผู้ที่ประพฤติธรรมทุก ๆ จำพวก ถ้าขาดจากคุณธรรม ๔ ข้อดังกล่าวนี้ ชุมนุมชนเหล่านั้นจะตั้งอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนาไม่ได้เลย เพราะชุมนุมชนทุกหมู่เหล่า ที่อยู่เป็นพวกเป็นหมู่ จะต้องประสบสิ่งที่ชอบ และสิ่งที่ไม่ชอบ ถ้าไม่อาศัยความข่มใจและความอดทน และซื่อสัตย์ต่อกัน และสละแบ่งปันแล้ว ปล่อยไปตามอำนาจแห่งกิเลสคือ ราคะ โทสะ โมหะ มันจะไหลออกมาทางใจ ใจไม่มีเครื่องบังคับ ดังเครื่องยนต์ ไม่มีเครื่องห้ามล้อ มันจะหมุนไปทับสัตว์และคนตลอดสิ่งของให้พินาศฉิบหายป่นปี้ ใจไม่มีเครื่องบังคับ ใจก็ต้องระเบิด เรียกกันว่าใจแตก เมื่อใจแตกห้ามไม่อยู่แล้ว ใจจึงไหลออกมาทางกาย ทางวาจา ทำให้กายแตก วาจาแตก เป็นกายทุจริต วาจีทุจริต ผิดศีลธรรมนำให้ตกจากมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติเข้าถึงอบายภูมิ นรชนที่ไม่รู้จักใจ และไม่รักษาใจ ใจจึงไม่เที่ยง จึงต้องตกนรก ขึ้นสวรรค์กันอยู่วันยังค่ำคืนยังรุ่งในปัจจุบัน อีกประการหนึ่งผู้ที่ประพฤติธรรมในชั้นกามาวจรภูมินี้ ควรให้ระวังหนทางใหญ่ บุราณห้ามว่าไม่ให้จร ฯ ทางใหญ่คืออะไรคือ อบายมุขทางพินาศฉิบหาย ๖ อย่างคือ เป็นนักเลงหญิง เป็นนักเลงสุรา เล่นการพะนัน คบคนชั่วเป็นมิตรเกลียดคร้านทำการงาน เที่ยวกลางคืน หนทางใหญ่ทั้ง ๖ เป็นกามสุข จึงเป็นเครื่องล่อ ให้หลงเพลิดเพลิน ให้เดินสบายในต้นมือ แต่ปลายมือได้ทุกข์ จึงควรระวัง ถ้าใครหลงเดินพึงรีบกลับตัวใหม่อย่าหลงเดินเกินควร อีกประการหนึ่ง การครองชีพให้ระวังทางมิจฉาอาชีวะ คือการค้าขายผิด ๕ ประการ คือ ๑ ขายสัตว์ หรือเลี้ยงสัตว์ให้เขาฆ่า ๒ ขายสุราเมรัยอันเป็นของมึนเมา ๓ ขายสาตราอาวุธ เครื่องประหารสัตว์ ๔ ขายยาพิษที่สัตว์หรือมนุษย์จะกินตาย ๕ ขายเอาค่าตัวของมนุษย์ (ที่เรียกว่าค้าทาส) อันเป็นสัตว์เสมอกัน อีกประการหนึ่งผู้ที่เป็นคฤหัสถ์ครองเคหาสถาน ปฏิญาณตนเป็นคน

อุบาสกอุบาสิกา ให้รู้จักคุณสมบัติอุบาสกอุบาสิกาทั้ง ๕ อย่าง คือ ๑ เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อต่อคุณพระรัตนตรัยทั้ง ๓ ไม่ให้นับถือสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ๒ ให้มีศีลรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ๓ ไม่ให้ถือมงคลตื่นข่าว คือสิ่งที่หาเหตุผลไม่ได้ ให้เชื่อกรรมเชื่อผล ๔ ไม่ให้แสวงหาบุญภายนอกศาสนา ๕ ให้แสวงหาบุญแต่ภายในศาสนา ข้อที่ ๑ ที่ว่าให้เชื่อต่อคุณพระรัตนตรัย ไม่ให้เชื่อลัทธิอื่นก็เพราะลัทธิอื่น ๆ นอกจากพุทธศาสนา พระองค์ทรงทดลองรู้แจ้งในสิ่งที่ผิดและถูก ไม่มีสิ่งที่ลี้ลับ ทรงรู้ดีรู้ชอบด้วยพระองค์เองก่อนแล้ว จึงทรงสอนผู้อื่นให้รู้ตาม และทรงสั่งสอนให้รู้ยิ่งเห็นจริงในทางที่ควรรู้ ควรเห็นและควรสั่งสอน มีเหตุที่ผู้ฟัง อาจตรองตามเห็นจริงได้ และทรงสั่งสอนเป็นอัศจรรย์ คือผู้ปฏิบัติตามย่อมได้ประโยชน์ โดยสมควรแก่ความปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์แล้ว พระธรรมจึงย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ แล้วสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม จึงทรงรับรองให้เชื่อในคุณพระรัตนตรัย ข้อที่ ๒ ที่ให้มีศีลเครื่องรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อย ก็เพราะศีลเป็นเครื่องปิดอบายภูมิทั้ง ๔ และทรงเห็นโทษแห่งการทุศีล ทรงเห็นอานิสงส์แห่งการรักษาศีล โทษที่ฆ่าสัตว์ เป็นทางให้ไปอบาย เมื่อพ้นจากอบายแล้ว มาเกิดเป็นมนุษย์ จะมีโรคมากและมีอายุสั้นเร็วพลัน โทษที่ลักทรัพย์ ก็เป็นทางอบาย เมื่อพ้นจากอบายมาเกิดเป็นมนุษย์ จะเป็นคนทุกข์ยาก หาข้าวจะกิน หาผ้าจะนุ่งก็ไม่มี มีมาแล้วก็มีคนมาลักมาขโมยเอาไป โทษที่ประพฤติผิดในกาม ก็เป็นทางอบายเมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ จะมีบุตรมีภรรยาก็นอกใจ ว่ายากสอนยาก โทษที่พูดปด ก็เป็นทางอบาย เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ จะมีคนมาโกหกหลอกลวงให้เสียสิ่งของ เกิดร้องฟ้องโทษที่กินสุราเมรัย ก็เป็นทางอบาย เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ จะเป็นคนบ้าใบ้ เสียจริตผิดมนุษย์ ส่วนอานิสงส์ของศีลตรงกันข้าม คือเป็นทางสวรรค์ เมื่อพ้นจากสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ปราศจากโรค อายุยืน มีทรัพย์มาก ไม่มีใครมาลักเอาไป มีบุตรภรรยาก็ไม่นอกใจ ว่าง่ายสอนง่ายไม่มีใครมาหลอกลวงให้เสียสิ่งของ ปราศจากบ้าใบ้เสียจริตข้อที่ ๓ ที่ว่าไม่ให้ถือมงคลตื่นข่าว หมายเอาสิ่งที่ไม่มีเหตุผล เช่นการอ้อนวอนบวงสรวงสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ ให้มาบรรดาลเกิดทรัพย์สมบัติ ฤกษ์งามยามดีเคราะห์ดีเคราะห์ร้าย ที่ให้เชื่อกรรม ก็เพราะทรัพย์ภายนอก

จะเกิดขึ้น อาศัยการกระทำ เงินย่อมเกิดจากงานถ้าทำงานได้มากเงินก็ได้มาก ส่วนทรัพย์ภายในจะเกิดขึ้นก็อาศัยการกระทำ ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว ข้อที่ ๔ ที่ว่าไม่ให้แสวงหาบุญภายนอก เพราะบุญภายนอกอาจไม่ถูกต้องต่อบุญ อาจถูกการล่อลวง ข้อที่ ๕ ที่ให้แสวงหาบุญในทางศาสนา คือบุญในศาสนานี้เป็นบุญอันแท้จริง เรียกว่ากุศลก็เรียก คือกามาวจรกุศลอย่าง ๑ รูปาวจรกุศลอย่าง ๑ อรูปาวจรกุศลอย่าง ๑ โลกุตตรกุศลอย่าง ๑ เป็น ๔ กุศลด้วยกัน กุศลทั้ง ๔ นี้ก็สงเคราะห์ลงในภูมิทั้ง ๔ ที่ได้พรรณามานี้เอง กามาวจรกุศลเป็นกุศลตกแต่ง ให้เกิดในมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ รูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศลตกแต่งให้เกิดในรูปภพ และอรูปภพ ส่วนโลกกุตตรกุศลเป็นกุศลที่มาตัดเสียซึ่งตัวกรรมภพให้ขาด ด้วยอำนาจแห่งมรรคจิต เมื่อตัวกรรมภพขาดลง ชาติคือความเกิดก็ดับลง จึงเรียกว่านิพพาน ถ้าต้องการกุศลชนิดไหนให้เลือกเอาตามความต้องการ แต่นี้จะกล่าวถึงกามาวจรกุศล อันเป็นส่วนกามาวจรภูมิ ที่เรียกตามบาลีว่า "รูปารมฺมณํวา" เอารูปเป็นที่ยินดี เช่นเอารูปพระพุทธรูป หรือเอารูปผ้าจีวร หรือรูปเสนาสนะ โบสถ์วิหาร จะเป็นรูปอะไรก็ตามสักแต่ว่ารูป เมื่อเลื่อมใสยินดีแล้วก็น้อมนำมาซึ่งรูปนั้นให้เป็นทาง "สทฺธารมฺมณํวา" เอาเสียงเป็นที่ยินดี เช่นเสียงไหว้พระสวดมนต์เป็นที่ยินดี "คนฺธารมฺมณํวา" เอากลิ่นเป็นที่ยินดี เช่นกลิ่นมาลาของหอมหรือธูปเทียน "รสฺสารมฺมณํวา" เอารสเป็นที่ยินดีเช่นรสอาหารเป็นต้น "โผฏฐัพพรมฺมณํวา" เอาโผฏฐัพพะเป็นที่ยินดี เช่น อาสนะเครื่องถูกต้องทางกาย เป็นต้น "ธรรมารมฺมณํวา" เอาธรรมารมณ์เป็นที่ยินดีที่เกิดทางใจ รวมกันเป็น ๖ อย่างเรียกว่ากามาวจรกุศล การรักษาศีลห้าเป็นวิรัตทานด้วย เช่นไม่ฆ่าสัตว์แปลว่าได้ให้ชีวิต เป็นทานด้วย ไม่ลักทรัพย์ แปลว่าได้ให้ทรัพย์เป็นทาน ไม่ประพฤติผิดในกาม แปลว่าได้ให้กามเป็นทาน ไม่พูดปด แปลว่าได้ให้คำสัจเป็นทาน ไม่ดื่มสุราแปลว่าได้ให้ความสงบเป็นทาน การรักษาศีลห้าเป็นวิรัตทานด้วย เป็นเครื่องระงับเวรทั้ง ๕ ด้วย เมื่อเวรทั้ง ๕ ไม่มี ทุคติจะมีได้อย่างไร สิ่งทั้ง ๕ ที่งดเว้นเป็นส่วนวัตถุกาม ที่เราต้องการ และเขาก็ต้องการ เป็นกรรมกิเลสเหตุเครื่องเศร้าหมองทั้งสองฝ่าย ส่วนรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ไม่มีโทษ ผู้ที่รักษาศีล ๕ ยังต้องประสงค์อยู่ ศีลห้าจึงเป็นกามาวจรกุศล

การไหว้พระสวดมนต์ก็เป็นกามาวจรกุศล ประมวลความลง ผู้ที่มีทานวัตศีลห้า ไหว้พระ-สวดมนต์ เป็นส่วนกามาวจรกุศล จึงนับเข้าในภูมิกามาวจร บุคคลผู้ประพฤติธรรม เห็นปานดังที่กล่าวมานี้ ทางศาสนาจึงรับรองว่า จะคงอยู่ในสุคติโดยส่วนเดียว ไม่เคลื่อนคลาดจากมนุษย์สมบัตินี้พูดถึงปัจจุบันณธรรม ถ้าพูดถึงอนาคต คือถึงคราวแตกกายทำลายขันธ์ ส่วนมนุษย์สมบัตินั้นเป็นอันรับรองมากกว่าไม่รับรอง ส่วนสวรรค์สมบัตินั้นยังมีเงื่อนไขอยู่ เพราะสัตว์ย่อมมีอารมณ์มาก ไม่รู้ว่าจะถือเอาอารมณ์อันใด ถ้าถือเอาทานเอาศีลเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นอารมณ์ ทั้งไม่เป็นห่วงอยู่ในโลกนี้ ตัดขาดไม่อาลัย พอใจในสวรรค์สมบัติ ก็ให้สำเร็จประโยชน์ได้แท้จริง ถ้าพอใจในมนุษย์สมบัติ ก็ให้สำเร็จมนุษย์สมบัติได้แท้จริง แต่ถ้าเป็นห่วงในสามีภรรยา หรือในลูกในหลาน ทรัพย์สินเงินทอง ถ้าห่วงด้วยความผ่องใส บางทีก็เกิดในลูกในหลาน ในญาติมิตร ถ้าห่วงด้วยความเศร้าหมอง บางทีก็เป็นเปรตเป็นดิรัจฉาน พึงเห็นดังภิกษุเป็นห่วงในจีวรเมื่อจุติจิตดับลง ปฏิสนธิจิตยับยั้งเกิดเป็นเร็นเกาะอยู่ที่จีวร เหตุนั้นผู้ประพฤติธรรมควรจะฝึกหัดทางสมาธิ ปัญญา ถ้าไม่ได้ชั้นสูงก็ให้ได้ชั้นกามาวจรภูมิจึงจะดีมาก สมาธิชั้นกามาวจรภูมิ หมายเอาบริกรรมสมาธิและอุปจารสมาธิ บริกรรมสมาธิหมายเอาสมาธิที่โอนออกจากอารมณ์ยังไม่ขาด ที่ว่าโอนออกจากอารมณ์ยังไม่ขาดนั้นเป็นอย่างไร เป็นอย่างนี้ คือนรชนทุก ๆ จำพวก ย่อมมีสะวะนะจิตเสพอารมณ์ ไม่มีว่างเลย ไม่เสพอารมณ์หนึ่ง ก็เสพอารมณ์หนึ่ง อารมณ์เหล่านี้เกิดจากอะไร เกิดจากสิ่งที่แวดล้อม อะไรเป็นสิ่งที่แวดล้อม ปัจจัยสี่เป็นสิ่งที่แวดล้อม ผู้ที่เป็นคฤหัสถ์ก็อาศัยปัจจัยสี่ ผู้ที่เป็นบรรพชิตก็อาศัยปัจจัยสี่ พึงเห็นดังภิกษุตายไป เป็นเร็นก็เพราะปล่อยให้สะวะนะจิตส้องเสพจีวรเป็นอารมณ์ ฝ่ายคฤหัสถ์ก็ต้องมีผ้านุ่ง ผ้าห่มเป็นที่อาศัย ข้าวปลาอาหาร บ้านอยู่ หยูกยาแก้ไข้ ญาติมิตร สามีภรรยาลูกหลานทรัพย์สินเงินทอง สิ่งเหล่านี้แหละเป็นสิ่งที่แวดล้อมทำให้ใจของเรายึดหน่วง สมาธิแปลว่า ความตั้งใจมั่น ถ้าเราตั้งใจมั่นในสิ่งที่แวดล้อมเหล่านั้น เป็นมิจฉาสมาธิ แปลว่าตั้งใจผิด ส่วนสมาธิความตั้งใจถูก หมายเอาตั้งไว้ในสมถที่ท่านจำแนกไว้ ๔๐ ประการ อันเป็นอุบายเครื่องสงบจิต บริกรรมสมาธิที่ว่าโอนจิตออกจากอารมณ์ยังไม่ได้ เช่นเราระลึกถึงทานที่

เรียกว่าจาคานุสติ ระลึกถึงทานเป็นอารมณ์หรือระลึกถึงศีล พระพุทธ พระธรรม อันใดอันหนึ่งแล้วแต่ชำนาญ ในอารมณ์ไหนอันถูกกับจริตของตน อารมณ์นั้นปรากฏในใจเราเพียงแต่ ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ครั้นเราเผลอสติ จิตของเราก็วิ่งหนีไปยึดเอาอารมณ์ภายนอก คือสิ่งที่แวดล้อมเหล่านั้น นี้แหละเรียกว่าบริกรรมสมาธิ บริกรรมสมาธิยังเอาแน่นอนยังไม่ได้ ถ้าโชคดีก็ได้สุคติ ถ้าโชคไม่ดีก็ได้ทุคติ ส่วนอุปจารสมาธินั้นจิตโอนออกจากอารมณ์ได้แล้ว แปลว่าไม่เอาสิ่งที่แวดล้อมเหล่านั้นมาคิด คิดอยู่ในทานในศีลเป็นอารมณ์นี้แหละเรียกว่าอุปจาระสมาธิ ถ้าฝึกได้ดังนี้ในเวลาจวนเจียนจะดับขันธ์ทางศาสนารับรองว่าได้สุคติโดยส่วนเดียว ถ้าอยากจะดำเนินถึงรูปาวจรภูมิ ฯ อุปจาระสมาธิเห็นหัวต่อแห่งอัปปนาสมาธิเฉียดเข้าไปถึงองค์ฌาน อุปจาระสมาธิเป็นกามาวจรภูมิ อัปปนา-สมาธิเป็นรูปาวจรภูมิ ผู้ที่ได้อุปจาระสมาธิจะดำเนินทางวิปัสสนาอันเป็นทางโลกุตตรภูมิทีเดียวก็ได้ ผู้ที่ฝึกทางสมาธิจึงนับว่าเป็นผู้มีภูมิจิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ฝึก จึงเป็นของที่ควรกระทำ

ผู้ที่ประพฤติธรรม เป็นผู้มีมนุษยธรรม และมีเทวะธรรม นับว่าพ้นจากโทษในปัจจุบันนี้ เป็นอันว่าไม่มีหวังทางทุคติ ต้องคงอยู่ในสุคติแน่นอน ผู้ที่เว้นจากโทษไม่มีการทำบาปอีก ถึงศาสนาไม่รับรอง ตัวเองก็รับรองตัวเองได้แล้ว แต่ผู้จะเว้นจากโทษเป็นสมุจเฉทวิรัต ต้องเป็นโลกกุตตรภูมิ มีโสดามัคเป็นต้น สำหรับปุถุชนที่ยังเว้นไม่ขาด คงมีทั้งบาปทั้งบุญ ผู้ที่มีทั้งบาปทั้งบุญคงมีทั้งทุคติและสุคติ แต่ผู้ที่ทำบาปแต่เพียงชั้นต่ำไม่ผิดอาญากฎหมาย ไม่ได้รับโทษในปัจจุบันนี้ หรือผิดอาญาแต่เขาจับตัวไม่ได้ ก็คงไม่ได้รับโทษ เมื่อเป็นดังนี้สัตว์ทุก ๆ จำพวกท่านว่ามีกรรมเป็นของ ๆ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล ถ้าเว้นไว้ตั้งแต่พระอรหันต์ จึงจะเป็นอโหสิกรรม สัตว์ทุก ๆ จำพวกเมื่อจะละโลกนี้ไปสู่โลกอื่น ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าไปสู่ภพไหนแน่ใน ๓๑ ภพ ถ้าอยากรู้พึงดูตัวกรรม เพราะตัวกรรมภพเป็นของสืบเนื่องถึงอุบัติภพ ตัวกรรมภพเป็นตัวเหตุตัวอุบัติภพเป็นตัวผล เหตุกับผลเป็นของเนื่องถึงกัน ตัวกรรมภพที่จะให้ผลโดยลำดับมีอยู่ ๔ กรรมคือครุกรรม กรรมหนักที่จะให้ผลก่อนกว่ากรรมใดทั้งสิ้น ในกรรมฝ่ายบุญ

หมายเอารูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ฝ่ายบาปหมายเอาอนันตริยะกรรม ๕ คือ ฆ่าบิดามารดา ฆ่าพระอรหันต์ ทำสังฆเภท ทำโลหิตุบาท กรรมทั้งบุญทั้งบาปที่กล่าวมานี้ เราได้ทำไว้หรือไม่ได้ทำ ถ้าเราได้ทำอนันตริยะกรรม ๕ ภพอันเป็นที่อยู่ของเรา ต้องไปสู่อเวจีไม่มีทางแก้ไข ฝ่ายบุญ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ เราทำไว้หรือไม่ได้ทำ ถ้ารูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ทำได้ยังไม่เสื่อม ตัวของเราจะต้องไปเกิดในรูปพรหม และอรูปพรหมตามชั้นตามภูมิของตน ถ้ากรรมนี้ไม่มี ให้ดูกรรมที่ ๒ รองกันมา เรียกว่าพหูกรรม แปลว่ากรรมชินเคย กรรมทำบ่อย ๆ ฝ่ายบาป เช่นผู้ที่ทำบาปทุกวันทำประจำไม่ขาด เช่นเที่ยวปล้นเขาเลี้ยงชีวิต หรือทำโป๊ะทำอวนทุกวัน ฆ่าเป็ดฆ่าไก่ฆ่าสุกรขายทุกวัน ต้องไปฝ่ายอบายภูมิ ๔ ฝ่ายบุญ เช่นทำทานใส่บาตรพระทุกวัน หรือรักษาศีลไหว้พระสวดมนต์ทุกวัน ต้องไปสุคติ คือ มนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ ชั้น ตามขั้น ตามชั้น ตามภูมิของตน ถ้าพหูกรรมไม่มี ยังมีกรรมที่สาม เรียกว่าอสันนะกรรม คือกรรมเมื่อจวนเจียนใกล้จะตาย ถ้านึกถึงบาปก็ไปสู่บาป ถ้านึกถึงบุญก็ไปสู่บุญ กรรมที่ ๓ กรรมทำห่าง ๆ นี้มีหรือไม่มี ถ้าไม่มีกรรมที่ ๔ ซึ่งเป็นกรรมอ่อนที่สุด เรียกว่ากะตัดตากรรม กรรมสักว่าทำ ทำไม่มีเจตนาคิดว่าเป็นบุญเป็นบาป กรรมทั้ง ๔ กรรมนี้ คะรุกรรม ๆ หนัก กะตัดตากรรม กรรมสักว่าทำ ๒ กรรมนี้ไม่ค่อยจะมีใครทำ จึงมีห่าง ๆ โดยมาก มีอยู่ในพหูลกรรมและอสันนะกรรม ตัวสำคัญถ้าอยากรู้ว่าสัตว์ที่ตายนั้นจะไปสู่ภพไหน ให้ดูตัวอสันนะกรรม คือกรรมเมื่อจวนเจียนใกล้จะตาย ถ้าสะวะนะจิตส้องเสพอารมณ์อันใดในทวารสมมุติ ทวารสมมุติคืออะไร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ถ้าทวารสมมุติยึดหน่วงเอาอารมณ์อันใดเป็นอารมณ์ เมื่อทวารสมมุติแตกดับลงคือตาย ตัวมโนทวารรับเอาอารมณ์ในอดีตหรือปัจจุบัน เมื่อทำสิ่งใดในอดีตหรือปัจจุบัน ตัวมโนทวารเป็นผู้สั่งสมเก็บเอาไว้ เมื่อทวารสมมุติแตกดับลง ตัวทวารวิมุติคือตัวจุติจิตรับเอาอารมณ์เรียกว่ากรรมนิมิต ให้เห็นในทวารวิมุติ ดังนอนหลับฝันเห็นนั้นและเรียกว่าทวารวิมุติ ถ้าทวารสมมุติรับเอาอารมณ์ที่ผ่องใส ตัวทวารวิมุติก็ได้อารมณ์ที่ผ่องใส เมื่อทวารวิมุติได้อารมณ์ที่ผ่องใส ตัวคะตินิมิตก็ให้เห็นสิ่งที่ดี ถ้าจะได้มนุษย์สมบัติก็ให้เห็นสิ่งที่ดี ถ้าจะได้มนุษย์สมบัติก็ให้เห็น

หัวเมืองใหญ่ ให้เห็นชาติและประเทศตระกูลอันสูง เช่น ตระกูลเศรษฐีและกษัตริย์ ถ้าจะได้สวรรค์สมบัติ ก็ขอให้เห็นปราสาทเงินปราสาททอง เห็นนางฟ้าเป็นบริวาร เรียกว่ากุศลกรรมบันดาลให้เกิดขึ้น ตามกำลังของกรรมที่ยิ่งและหย่อน ถ้าทวารสมมุติรับเอาอารมณ์ที่เศร้าหมอง อันเกิดจากฝ่ายอกุศลในเวลาอาสันนะกรรม เมื่อทวารสมมุติแตกดับ ตัวทวารวิมุติคือจุติจิต รับเอาอารมณ์ต่อจากทวารสมมุติ เมื่อทวารสมมุติได้อารมณ์ที่เศร้าหมอง ตัวทวารวิมุติก็ได้อารมณ์ที่เศร้าหมอง ตัวคตินิมิตจึงได้นิมิตที่ไม่ดี เช่นเห็นสัตว์ที่ตนเคยฆ่า เห็นโซ่เห็นตรวน เห็นหอกเห็นดาบ เห็นนายนิริยะบาล เห็นเปลวไฟเปลวนรก ดังบางคนที่เขาป่วยหนักสลบไปเห็นนรกเห็นนายนิริยะบาล แล้วมาเล่าให้คนเราฟังอยู่เป็นอันมาก จุติจิตของพวกนี้ตายไม่จริง คือยังไม่ถึงคราวตาย พระยากรรมหลงบัญชี ปล่อยให้กลับคืน ส่วนผู้ที่ตายจริง พระยากรรมไม่ลงบัญชี เมื่อจุติจิตได้นิมิตอย่างใดแล้ว ตัวปฏิสนธิจิตก็เกิดขึ้นในภพนั้น ๆ ตามสัญญาอารมณ์ที่ตนเห็นตนรู้ อารมณ์ในปัจจุบัน คือตัวทวาร สมมุติรับเอาไว้ อารมณ์ในอนาคตคือตัวทวารวิมุติไม่มีต่างกันเลย ตัวทวารสมมุติเป็นตัวสันตะติต้น ตัวทวารวิมุติเป็นตัวสันตะติหลัง ตัวสันตะติต้นกับตัวสันตะติหลัง เป็นของเกี่ยวเนื่องกัน ตัวสันตะติต้นเปรียบเหมือนเขาส่งวิทยุมาจากประเทศนอก เมื่อเขาส่งมาด้วยอาการอย่างไรก็มาปรากฏในวิทยุของเราอย่างนั้น ไม่มีต่างกันเลยฉันใด ตัวจุติจิตที่รับเอาอารมณ์ในภพนี้เปรียบเหมือนเครื่องวิทยุที่เขาส่งมาจากประเทศนอก ตัวปฏิสนธิจิตที่จะเกิดขึ้นในภพหน้า เปรียบเหมือนเครื่องวิทยุของเราอันเป็นเครื่องรับ เมื่อส่งมาอย่างไรก็ต้องรับอย่างนั้น ถ้าใครเป็นผู้ได้เรียนได้รู้ดังที่กล่าวมานี้ นับว่าได้วิชชาตาย จะตายได้สมความหวังดีกว่าคนไม่รู้ คนที่รู้เปรียบเหมือนคนตาดี คนที่ไม่รู้เปรียบเหมือนคนตาบอด คนตาดีกับคนตาบอดจะออกเดินทางไปที่ตนประสงค์ คนตาดีอาจไปถึงก่อนและถึงได้อย่างสบาย ส่วนคนตาบอดคงถึงทีหลังหรืออาจไม่ถึงก็ได้ คนที่รู้จักโอนจิตของตนออกจากที่เศร้าหมอง ทั้งรู้จักอารมณ์ที่เป็นสวรรค์ อารมณ์ที่เป็นนรก นับว่าผู้นั้นได้ฝึกทางสมาธิทางปัญญา เป็นผู้มีความรู้สูงสุด ในชั้นกามาวจรภูมิ ผู้ไม่รู้จักทางสวรรค์อยากจะไปสวรรค์ จึงไปสวรรค์โดยคาดคะเน แล้วแต่มันจะถูก

ถ้าโชคดีก็ถูกสวรรค์ ถ้าโชคไม่ดีก็เลยไม่ถูก เปรียบเหมือนทหารยิงปืนยิงเดาสุ่มไม่เล็งใส่ศูนย์ ยิงร้อยทีพันทีก็ไม่ถูก ส่วนผู้ที่รู้จักทางตาย เปรียบเหมือนทหารยิงปืนเล็งใส่ศูนย์ ยิงทีเดียวก็ถูกที่หมายจึงเป็นของที่ควรศึกษาให้รู้ไว้ ถ้าไม่ได้ศึกษาให้รู้ไว้ เวลาจวนเจียนจะตาย ถึงจะร้องสั่งกันว่าอย่าเป็นห่วงกับญาติพี่น้องให้ทำใจให้ผ่องใส ให้ระลึกถึงทานถึงศีล ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คนที่ยังไม่เคยระลึก เขาจะระลึกได้อย่างไร จะบอกหนทางให้เขา เขาก็คงไม่เชื่อไม่รู้ ทั้งเขาไม่เคยทำทานรักษาศีล ไม่เคยระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เขาจะระลึกได้อย่างไร เขาเคยระลึกแต่บาปที่เขากระทำ เคยระลึกถึงแต่ภูตแต่ผี ไหนเลยทาน ศีล พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จะมาเป็นที่พึ่งเขาได้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของที่เกิดขึ้นจากใจ ๆ เป็นผู้สั่งสมเอาไว้ ถ้าใครสั่งสมเอาสิ่งไหนไว้ ถึงจะไม่ร้องสั่งบอกกันในเวลาตาย สิ่งที่สั่งสมไว้นั้นคงมีอยู่กับใจของเขา ทุก ๆ คนที่เกิดมาเท่ากับมาค้าขายชั่วคราว ไม่วันหนึ่งก็วันหนึ่ง เขาจะไล่กลับคืนบ้านเก่าของเรา ถ้าเรากลับไปทางอบายภูมิ ก็แปลว่าเราขาดทุนสูญกำไร ถ้าเราตกอยู่ในมนุษย์ชั้นเสมอเราก็แปลว่า เราได้ทุนเดิม ถ้าเราได้มนุษย์ชั้นสูง ก็แปลว่าเราได้กำไรพอสมควร ถ้าเราได้ไปสวรรค์ก็แปลว่าเราได้กำไรงามเต็มความประสงค์ ถ้าเราฝึกจิตของเราให้สูงขึ้นไปถึงชั้นโลกุตตรเป็นที่สุด ก็ยิ่งจะมีกำไรงามเกินคาดคเณ ถ้าเราจะพายก็ให้รีบพายอย่าชักช้า ถ้าไม่พายตลาดมันจะวายสายบัวมันจะเน่า มันจะเป็นเฒ่าเก่าเกิดแก่หลายปี มันจะเสียทีที่เรามาค้า เขาจะว่าเป็นบ้าก้มหน้าอย่างงมงาย อะไรเรียกว่าตลาด ร่างกายของเรานี้แหละเรียกว่าตลาด ร่างกายของเราเป็นที่ประชุมของโรค เป็นที่อยู่ของโรค เป็นที่อาศัยของโรค เปรียบเหมือนตลาดเป็นที่ประชุมแห่งชน ฉะนั้น เมื่อตลาดวายแล้วสายบัวมันก็เน่า สายบัวก็หมายเอาจิตใจเรา ถ้าตัวเราสิ้นลมหายใจไปแล้วก็หมดราคา วัวควายตาย มันยังมีเนื้อหนังพอขายได้ ช้างตายมันยังมีงาพอขายได้ คนเราตายจะขายเอาสัก ๕ สตางค์ก็ไม่ได้ โดยที่สุดจะให้เขาเปล่า ๆ ก็ไม่มีใครเขาเอา มิหนำซ้ำยังเป็นที่รังเกียจรังชัง ทั้งเป็นที่ หนักอกหนักใจหมดเงินหมดทองแก่ผู้อยู่เขาเสียอีกจึงไม่ควรจะเพลิดเพลิน เพราะโลกคือหมู่สัตว์อันชราตามเข้าไปทุกที ไม่ยั่งยืน โลกคือหมู่สัตว์

ไม่มีสิทธิอำนาจไม่เป็นใหญ่ในตน โลกคือหมู่สัตว์ จำจะต้องพลัดพรากทอดทิ้งจากสิ่งทั้งปวงไป โลกคือหมู่สัตว์ พร้อมอยู่เป็นนิจเป็นทาสแห่งตัณหาไม่มีเวลาพอ ครั้นถึงคราวจะสิ้นลมหายใจ จะร้องเรียกให้ญาติมิตรสามีภรรยาลูกหลานทรัพย์สินเงินทองของเหล่านั้นมาช่วยไม่ได้ "สัทธทุติยาปุริสทุส โหติ" ศรัทธานี้และจะเป็นเพื่อนสองของเรา ศรัทธานี้แลจะรวบรวมไว้ซึ่งเสบียงคือกุศล "สทฺธา ยตรติ โอฆํ" จะออกจากโอฆะได้ก็เพราะศรัทธา ถ้าหาศรัทธาไม่ได้ก็มีแต่จะวนเวียนอยู่ในกองทุกข์ไม่มีสิ้นสุด ความสุขมีนิดหน่อยไม่พอกับความทุกข์ เพียงแต่ความเจ็บความตายเท่านั้น ก็ลบล้างความสุขเสียหมดสิ้นแล้ว นี่แหละเราท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงชายและพานิช จึงต้องคิดด้วยปัญญา เราเกิดมาก็คงตาย มีร่างกายก็คงแก่ พี่น้องพ่อแม่ช่วยไม่ได้ เวลาไป ๆ คนเดียว จิตหน่วงเหนี่ยวบุญกับบาป มียศลาภก็ต้องทิ้ง ลูกชายหญิงก็ต้องละ เชื่อคำพระเถิดเราท่านทั้งหลายเอ๋ย อย่าได้หลงเชยชมตัวมีเมียผัวก็ต้องจาก กายศพทรากก็ต้องเน่า เขาไปเผาที่ป่าช้า เห็นแก่ตาทุกตัวตน ให้เวียนวนผลสุขทุกข์ แต่ความสุขมีโดยน้อย เหมือนหิงห้อยปลายพฤกษากองทุกขาเท่าภูเขา ทั้งตัวเราและหญิงชาย เกิดคงตายกายคงแก่ตายเที่ยงแท้แลดูเถิด เงินหมื่นและเงินแสน ของหวงแหนตายแล้วไม่แลเหลียว ย่อมทอดทิ้งทุกสิ่งเทียว ไม่เอาไปได้แม้แต่สิ่งเดียว เงินทองของเขาใส่ปากก็เอาไปฝากอยู่ที่กองไฟหรือนายสัปเหร่อ ผัวเมียจะติดตามได้ก็เพียงไปถึงสุสานป่าช้าเท่านั้น ครั้นไปถึงสุสานป่าช้าแล้ว ต่างก็ได้ดอกไม้ธูปเทียนมาปราศรัยว่า ให้เจ้าได้ไปเกิดดีถึงสุข ให้เจ้าได้ขึ้นสวรรค์ชั้นฟ้า อย่าได้มากลัวโลกสงสาร อย่าได้มาเที่ยวหลอกลูกหลอกหลาน ขาดกันแต่วันนี้ ฯ

เมื่อเขาปราศรัยดังนี้แล้ว ต่างก็เอาไฟมาจุดมาเผาเสร็จแล้ว ต่างก็กลับมาบ้านตามประสงค์ มีแต่ตนผู้เดียวจะอยู่เปลี่ยวเอกา จะทอดทิ้งกายาไว้เหนือแผ่นดิน ฯ

มีตั้งแต่แร้งกาหมาจะกิน หมดเสียสิ้นอย่าสงสัย ที่ไหนเล่าเป็นตัวเรา อันความจริงสิ่งที่เรายึดถือในกำมือไม่ใช่ตน สิ่งที่จะเป็นตัวตนของเราแท้ ๆ ก็คือความดีกับความชั่วที่ตัวทำไว้ย่อมจักได้เป็นผล เหมือนกับเงาเทียมตนไม่ห่างเหิน เวลาเราเดินเงาก็เดินไปได้ดังใจหวัง เวลาเรานั่ง เงาก็นั่งอยู่เป็นคู่เคียง เวลาเราเอนเอียงเงาก็เอนเอียงไปตาม อันความดี

กับความชั่วที่ตัวทำไว้ย่อมจักได้เป็นผล เหมือนกับเงาเทียมตนฉะนั้น จึงค่อยอดกลั้นกระทำดี หนทางมีอย่าอยู่ช้า ทาน ศีล ภาวนานี้แหละมรรคาหนทางดี จงรวบรัดรวมวิถี หนทางมีให้รีบเดิน อย่าหลงเพลินเดินเหยียบขวาก อย่ากินของร้อน อย่านอนเหล็กแดง อย่าแกล้งทำผิด อย่าคิดความชั่วให้เอากายของตัวนี้แหละเป็นนาวา ให้เอาศรัทธาความเชื่อเป็นสมอ วางทอดเวลาจอดพักเดินทาง ให้เอาวิริยะความเพียร เป็นไม้แจวเครื่องคัดวาด ให้เอาสติเป็นหางเสือ ให้เอาสมาธิเป็นผู้ถือท้ายเรือไว้ให้เที่ยง ถือไว้อย่าให้เอียง ตัดแล่นเลี่ยงข้ามคงคา ให้เอาปัญญาเป็นกล้องแก้ว ส่องดูแถวแนวหินผา มีความรู้เป็นหูตา คอยดูนาวาจักล่มจม เจ้าขี้เกลียดเป็นปลาร้าย จักทำลายให้เรือจม เจ้าโมโหเป็นตัวลมอันร้ายกาจ จักพัดฟาดให้วารินกระสินใส เจ้ามัจฉริยะความตระหนี่ เป็นคลื่นใหญ่อย่างมหันต์ ให้เอาขันติความอดกลั้น ฟาดฟันหมู่มาร ให้เอาคุณทานเป็นเสบียงเครื่องเลี้ยงพล ให้เอาคุณศีลเป็นยาเป็นพลฝ่ายสามารถ ให้เอาคุณภาวนาเป็นอาวุธเครื่องประหาร ฆ่าหมู่ธรรมธาตุโลกีย์ ให้สิ้นชีวิวายปราณ ดับสังขารทั้งอวิชา ดับกิเลสเสร็จสมรส ดับสิ้นหมดรสตัณหา แสนสุขล้ำซ้ำสุขเลิศ ไม่ตายเกิดเวียนไปมา แสนสุขาในพระนิพพาน ดังวิสัชนามาฉนี้

จบกามาวจรภูมิ

## รูปาวจรภูมิ

แต่นี้ จักแสดงรูปาวจรภูมิ ซึ่งเป็นธรรมของพรหม ผู้จะไปบังเกิดในพรหมโลก ๑๖ ชั้น ต้องเป็นผู้มีธรรมของพรหมประจำใจไว้ก่อนในโลกนี้ (คือตัวปัจจุบัน) ถ้าไม่มีธรรมของพรหมประจำใจไว้แล้ว จะปรารถนาอยากไปก็ไปไม่ได้ เปรียบเหมือนผู้จะไปสู่ประเทศนอกก็ต้องมีค่าพาหนะเพียงพอจึงจะไปได้ พรหมธรรมคืออะไร คือ รูปาวจรภูมิอันจะพึงกล่าวต่อไปในบัดนี้ แต่ผู้ที่จะประพฤติธรรมของพรหม ต้องเป็นผู้มีมนุษยธรรมและเทวธรรมให้เต็มบริบูรณ์ก่อน จึงจะประพฤติธรรมของพรหมได้ เปรียบเหมือนผู้จะสร้างบ้าน

สร้างเรือน จะต้องตั้งต้นเสาขึ้นก่อน จึงจะเอาสัมภาระเหล่านั้นขึ้นได้ ถ้าไม่มีต้นเสาหรือต้นเสาหักพัง สัมภาระเหล่านั้นก็ล้มสลายหมด ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติเป็นลำดับขึ้นไปแต่ขั้นต่ำถึงขั้นสูงสุด ดุจขึ้นบันไดทีละขั้น ถ้าจะเทียบการเดินทางก็ต้องเดินจากมนุษย์ขึ้นไปสวรรค์ เลยสวรรค์ขึ้นไปจึงจะถึงพรหมโลก ดังจะแยกข้อปฏิบัติออกเป็นส่วน ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติแลเห็นเป็นส่วน ๆ คือรูปาวจรภูมิเป็นภูมิที่พ้นจากกาม เป็นคนโสดไม่มีหญิงไม่มีชายเป็นส่วนนิรามิสสุข เป็นสุขที่ไม่เจือด้วยอามิส เป็นสุขอิงเนกขัมมะ คือการออกบวช ผู้ที่เป็นคฤหัสถ์ก็ต้องให้สมาทานศีลแปดให้เป็นพื้นที่ก่อน จึงจะประพฤติธรรมของพรหมได้ ศีล ๕ เป็นกามาวจรภูมิ เป็นมนุษยธรรม เป็นสามิสสุข เป็นสุขเจืออยู่ด้วยอามิส ส่วนศีล ๘ เป็นศีลที่ให้ออกจากอามิส เช่นไม่ให้ประพฤติอสัทธรรมไม่ให้รับอาหารในเวลาวิกาลเป็นต้น เพื่อจะให้ออกจากอามิสสุข เพื่อจะให้ได้กายวิเวกก่อน ถ้าไม่ได้กายวิเวก จิตวิเวกเกิดไม่ได้ เปรียบเหมือนปลูกต้นไม้ ต้องอาศัยพื้นที่ ศีลอันให้สำเร็จกายวิเวกเปรียบเหมือนพื้นที่ สมาธิอันให้สำเร็จจิตวิเวกเปรียบเหมือนต้นไม้ เมื่อเป็นดังนี้ ผู้รักษาศีลอย่างเดียว จิตวิเวกยังเกิดไม่ได้ก่อน ต้องทำสมาธิให้เกิดก่อนจึงจะถึงธรรมของพรหม ผู้ที่ให้ทานและรักษาศีลไหว้พระสวดมนต์ เป็นกามาวจรภูมิ ยังมีกายจมอยู่ในกาม ทั้งมีใจอยู่ในกาม ถึงจะได้รับทุกข์เวทนาอันเกิดแต่ความเพียรก็ตาม จะไม่ได้รับทุกข์เวทนาก็ตาม ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ได้ เปรียบเหมือนไม้สดที่ทิ้งอยู่ในน้ำ บุรุษต้องการไฟก็สีเอาไม่ได้ ผู้ที่รักษาศีล ๘ หรือศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นับว่าผู้นั้นมีกายหลีกออกจากกามแล้ว แต่ยังมีใจจมอยู่ในกาม ถึงจะได้รับทุกข์เวทนาอันเกิดแต่ความเพียรก็ตาม จะไม่ได้รับทุกข์เวทนาอันเกิดแต่ความเพียรก็ตาม ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ได้ เปรียบเหมือนไม้สดที่ทิ้งอยู่บนบก บุรุษต้องการไฟก็สีเอาไม่ได้ ผู้ที่มีศีล ๘ เป็นต้น และทั้งทำใจให้หลุดพ้นจากกาม ถึงจะได้รับทุกข์เวทนาอันเกิดแต่ความเพียรก็ตาม จะไม่ได้รับทุกข์เวทนาอันเกิดแต่ความเพียรก็ตาม ก็สามารถตรัสรู้ได้ เปรียบเหมือนไม้แห้งที่ทิ้งอยู่บนบก บุรุษต้องการไฟ ก็สีเอาได้ตามความปรารถนา เมื่อรู้จักจุดประสงค์ในข้ออุปมานี้แล้ว ผู้ปฏิบัติพึงชำระศีลให้บริสุทธิ์ พร้อมทั้งละความกังวลทุกอย่างแล้วให้หาสถานที่วิเวก ปราศจากอารมณ์เครื่องคู่ตาไม่ให้เห็นรูป หูไม่ให้ได้ฟังเสียงเป็นต้น หรือ

เวลาดึกสงัดจึงจะทำจิตวิเวกให้เกิดขึ้นได้ง่าย ถ้าอยู่ที่อึกทึกครึกโครมเช่นทำสมาธิที่หน้าโรง-หนัง คงทำไม่ได้ จะได้เฉพาะผู้ชำนาญ หรือผู้ชำนาญแล้วก็จะทำได้แต่เพียงอุปาจาระสมาธิเป็นกามาวจรภูมิเท่านั้น จะทำสมาธิให้ถึงขั้นอัปปนาสมาธิอันเป็นรูปาวจรภูมิย่อมไม่ได้ เพราะอึกทึกครึกโครมเป็นส่วนกามารมณ์ทั้งสิ้น ถึงออกไปจากที่เช่นนั้นเข้าไปสู่ที่สงัดแล้ว จิตวิเวกก็ยังเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะทุก ๆ คนย่อมเรียนเอากามาวจรจิตเข้าไว้ในตัวทุก ๆ คน จนกลายเป็นอุปาทานการเข้าไปยึดถือ การรักษาศีลจะรักษาให้ดีเท่าใดก็ตาม ก็กำจัดได้แต่กิเลสอย่างหยาบอันเกิดขึ้นทางกาย ทางวาจาอันเรียกว่าวิติกะมะโทษเท่านั้น หรือศีลส่วนเนกขัมมะคือออกจากกามแล้วก็ตาม ออกได้แต่เพียงกายให้ได้กายวิเวกเท่านั้น ส่วนใจยังเกี่ยวข้องในกามอยู่ ท่านจึงเรียกว่าปริยุตฐานกิเลส จัดเป็นกิเลสอย่างกลาง เรียกว่านิวรณ์ ๕ กายของเราหลีกจากกามไปแล้ว แต่ใจยังยินดีในกามอยู่ จึงเรียกกามฉันทะความพอใจในกาม เมื่อความพอใจในกามมีพยาปาทะ ความพอใจในพยาบาทก็มี เราไม่รับอาหารในเวลาวิกาล ไม่ฟังขับฟังร้องของประโลมโลก ไม่นั่งนอนในเตียงต่อสูงเกินประมาณ และที่นอนใหญ่อันยัดด้วยนุ่นและสำลี เป็นการกำจัดตัวถินะมิทธะความง่วงเหงา ตัวอุทธัจจะความฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ตัววิจิกิจฉาความไม่ตกลงใจ นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้ เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี การกระทำสมาธิก็เพื่อจะปราบนิวรณ์เหล่านี้ ซึ่งเป็นตัวกิเลสอย่างกลาง เมื่อเป็นดังนี้ ผู้จะทำสมาธิจึงควรตรวจดูนิวรณ์ให้รู้ว่าใจของเรามีอะไรครอบงำ นิวรณ์ทั้ง ๕ นี้เปรียบเหมือนโรคอันเกิดขึ้นในใจของเรา ส่วนพระกรรมฐานเปรียบเหมือนยาแก้โรค จึงควรเลือกเอากรรมฐาน อันเป็นคู่ปรับกับนิวรณ์นั้น ๆ ก็สมถกรรมฐานคืออุบายเครื่องสงบใจ ท่านแสดงไว้ ๔๐ ประการ อันมีอยู่ในตำหรับตำรา ใครก็เคยได้ยินได้ฟังอยู่แล้ว แต่ที่มีมากก็ไม่ใช่ว่าจะให้เจริญทุกข้อ ให้เลือกเอาให้ถูกกับจริตของตน และให้เป็นคู่ปรับกับนิวรณ์นั้น ๆ แล้วแต่อุบายของใคร จุดประสงค์ก็คือจะให้หลุดพ้นจากความคิด ความคิดเกิดจากนิวรณ์เข้าครอบงำใจ ใจจึงต้องมีความคิด เมื่อความคิดดับลง จิตก็หลุดพ้นจากความคิด จึงเรียกว่าจิตวิเวกสงบจากนิวรณ์ เข้าถึงคั่นอัปปนาสมาธิ จิตจะเข้าถึงอัปปนาสมาธิ ย่อมอาศัยการเจริญกรรมฐาน กรรมฐานในมหาสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ ทรงยกย่องว่าเป็น

หนทางอันเอก ใครก็เคยได้ยินได้ฟังกันมากแล้ว เมื่อมาใคร่ครวญดูในกรรมฐานทั้งปวงแล้ว จุดประสงค์ก็คือจะให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง กรรมแปลว่าการกระทำ ฐานะแปลว่าที่ตั้ง ใครอยากจะตั้งไว้ในฐานอันใดก็แล้วแต่ความชอบใจ ข้อสำคัญขอแต่ให้จิตของเราแน่วแน่อยู่ในฐานอันนั้นก็แล้วกัน ถ้าใครตั้งไว้ได้นาน จิตของผู้นั้นก็สงบมาก ถ้าใครตั้งไว้ไม่ได้นานจิตของผู้นั้นก็สงบน้อย กรรมะแปลว่าการกระทำ จึงให้ทำให้ได้มาก ๆ ดังพวกหาทรัพย์ภายนอก ถ้าเขาทำงานได้มากเขาก็ได้ทรัพย์มาก ถ้าทำงานได้น้อยก็ได้ทรัพย์น้อย ถ้าขี้เกียจก็ไม่ทำเสียเลย ก็เป็นคนจนทรัพย์ทั้งทรัพย์ภายในทั้งทรัพย์ภายนอกเกิดจากการกระทำทั้งสิ้น ใครจะทำทางไหนก็ตาม อุตสาหกรรมภายนอกเขาต้องการเงิน ใครจะทำทางไหนก็ตาม ข้อสำคัญขอแต่ให้ได้เงินมาก ๆ ก็แล้วกัน ฉันใดผู้กระทำกรรมฐาน อยากจะกระทำกรรมฐานไหนก็แล้วแต่ความสดวก ถ้าจิตหลุดพ้นได้ในกรรมฐานไหนก็พึงทำในกรรมฐานนั้นเถิด กรรมฐานอื่น ๆ นักปฏิบัติทั้งหลายเคยได้ปฏิบัติกันมามากแล้ว ถ้าใครได้ประโยชน์ในกรรมฐานไหน ก็ให้ทำในกรรมฐานนั้นเถิด แต่ถ้าใครยังไม่ได้ หรือได้แต่ได้ยากหรือได้น้อยไม่สดวกแก่การปฏิบัติ อยากจะชวนให้มาเดินทางลัด ทั้งข้อปฏิบัติก็ปฏิบัติได้ทุกเวลาไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลา ไม่เลือกสถานที่ ทำได้เป็นนิจทั้งรู้ได้เร็ว แต่การได้การถึงนั้นปล่อยให้เป็นหน้าที่ของวาสนาบารมีของใครของมัน ก็กรรมฐานที่จะนำมาแสดงในที่นี้มีที่ตั้งอยู่เพียง ๗ ฐานเท่านั้น คือ

ฐานที่ ๑ ให้เพ่งดูหทัยวัตถุ

ฐานที่ ๒ ให้ดูจุดประสงค์ จุดประสงค์คือให้วางความคิด

ฐานที่ ๓ ไม่ให้ติดอยู่ในความรู้ อันผ่านมาทางทวาร ๖

ฐานที่ ๔ ให้เอาสติเป็นนายประตู ดูทวารทั้ง ๖

ฐานที่ ๕ ให้อยู่กับความไม่ถือมั่น ไม่ให้ถือมั่นอะไรทั้งหมด

ฐานที่ ๖ ให้เลือกเฟ้นแห่งไตรลักษณ์สาม

ฐานที่ ๗ ให้ถามถึงผู้ไม่ตาย

## คำอธิบายในฐานที่ ๑
## ที่ว่าให้เพ่งดูหทัยวัตถุ

เพราะหทัยวัตถุเป็นที่ประชุมแห่งสังขาร สังขารทั้งหมดมารวมอยู่ที่หทัยวัตถุทั้งสิ้น ก็สังขารทั้งสิ้นคืออะไร คือ กายสังขาร ๑ วจีสังขาร ๑ จิตสังขาร ๑ ปุญญาภิสังขาร ๑ อปุญญาภิสังขาร ๑ อเนญชาภิสังขาร ๑ รวมทั้งหมดเป็น ๖ ย่อเข้าให้สั้น กายสังขารเอาไว้คงเดิม สังขารนอกนั้นสงเคราะห์ลงในจิตสังขาร รวมให้สั้นคงมีแต่กายสังขาร จิตสังขารสองอย่างเท่านี้ หทัยวัตถุเป็นกายสังขาร เมื่อกำหนดรู้เพ่งดูหทัยวัตถุสงเคราะห์เข้าในกายานุปัสสนา สติปัฏฐาน เมื่อสังขารภายนอกเข้ามากระทบกายทั้งภายนอกภายใน เรียกว่าผัสสะเข้ากระทบ จะกระทบทางไหนก็ตาม เวทนาคือความสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมบอกให้เรารู้ที่หทัยวัตถุ ส่วนความคิดนึกที่เรียกว่าจิตสังขาร ก็เกิดขึ้นที่หทัยวัตถุ เมื่อดูหทัยวัตถุหนักเข้า จะเห็นธรรมชาติของกายและธรรมชาติของใจ จะมีการเปลี่ยนแปลงยักย้าย คือเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ดับไป เมื่อเห็นความเกิดความดับแห่งสังขาร ก็สงเคราะห์ลงในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ที่เพ่งดูหทัยวัตถุ จึงนับว่าได้เจริญมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อผู้บำเพ็ญเพ่งดูในเวลาใด เวลานั้นเป็นวิชชา เวลาไหนไม่ได้เพ่ง เวลานั้นเป็นอวิชชา เมื่อมีอวิชชา ความไม่รู้เท่าสังขาร สังขารจึงมาปรุงแต่ง เมื่อจะกล่าวถึงสังขารที่มาปรุงแต่ง ปุญญาภิสังขารอย่าง ๑ อปุญญาภิสังขารอย่าง ๑ อเนญชาภิสังขารอย่าง ๑ ปุญญาภิสังขารหมายเอาโสภนเจตสิก ๒๕ อปุญญาภิสังขาร หมายเอาอกุศลเจตสิก ๑๔ อเนญชาภิสังขารหมายเอาอัญญสังมานาเจตสิก ๑๓ รวมกันเข้าเป็น ๕๒ เจตสิก ๕๒ นี้ เปรียบเหมือนธาตุต่าง ๆ เช่น ธาตุเผ็ด ธาตุเค็ม ธาตุเปรี้ยว ธาตุหวาน ธาตุเบื่อ ธาตุเมา ธาตุเหล่านี้มีทั้งคุณมีทั้งโทษ ถ้าใครไม่รู้ไปดื่มเอาธาตุเบื่อธาตุเมา ก็เบื่อก็เมาตามสัญชาติของธาตุนั้น ๆ อปุญญาภิสังขารคือบาป เปรียบเหมือนธาตุเบื่อธาตุเมา ปุญญาภิสังขารเปรียบเหมือนธาตุเปรี้ยวธาตุหวาน มีประโยชน์แก่ผู้ดื่ม ส่วนอเนญชาภิสังขารเปรียบกับธาตุที่มิใช่เปรี้ยวใช่หวาน ใช่เบื่อใช่เมา สังขารที่กล่าวมาทั้งนี้ ประชุมลงในจิตสังขาร คือเกิดขึ้นพร้อมกันเวลาดับก็พร้อมกัน มีอารมณ์อันเดียวกัน มีวัตถุอันเดียวกัน อปุญญาภิสังขารเป็นของที่ควร

ละ ปุญญาภิสังขารเป็นของที่ควรบำเพ็ญ อเนญชาภิสังขารเป็นสังขารกลางเป็นไปในบุญก็ได้ ในบาปก็ได้ อปุญญาภิสังขารมีในกามาวจรจิตอย่างเดียว ผู้ที่บำเพ็ญกรรมฐานเข้าถึงรูปาวจรภูมิ ควรให้รู้จักกามาวจรจิต เพราะผู้ที่เข้าถึงรูปาวจรจิต กามาวจรจิตต้องดับไปก่อนจึงเข้าถึงรูปาวจรจิต กามาวจรจิตกับรูปาวจรจิต ถ้าผู้บำเพ็ญเพียรเพิกกามาวจรจิตไม่ได้แล้วรูปาวจรจิตก็เกิดไม่ได้ การที่จะเพิกกามาวจรจิต ก็ต้องให้รู้จักกามาวจรจิตก่อน กามาวจรเกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ แต่ปัญจทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รับอารมณ์ได้แต่ปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น ไม่สามารถรับเอาอดีตอนาคตได้ แต่มโนทวารรับอารมณ์ในอดีตปัจจุบันได้สิ้น อีกประการหนึ่งให้ผู้บำเพ็ญรู้จักภวังคจิตและวิถีจิต วิถีจิตหมายเอาจิตรับรู้ทางทวาร ๖ เมื่อจิตหยุดรับรู้ทางทวาร ๖ เป็นภวังคจิต ดังเวลานอนหลับเป็นภวังคจิตแท้อนึ่งให้รู้จักทวารสมมุติและทวารวิมุติ ทวารสมมุติ หมายเอาทวารทั้ง ๖ ทวารวิมุติหมายเอาเวลานอนหลับฝันเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ อาการที่นอนหลับฝันเห็นนั้นและเป็นทวารวิมุติจิตชื่อว่าทวารวิมุติ เกิดพ้นทวาร ๖ นั้นให้สำเร็จกิจเป็น จุติปฏิสนธิภวังค์ ถือเอาอารมณ์ทั้ง ๖ อันเกิดแต่ทวารสมมุติได้ กามาวจรชวนะเกิดในมรณาสันนวิถี แต่ชาติก่อนนั้นถือเอาสิ่งไรเป็นอารมณ์จิตที่เป็นปฏิสนธิภวังค์ในปัจจุบันชาตินี้ก็ถือเอาสิ่งนั้นเป็นอารมณ์ อารมณ์ที่เป็นมรณาสันนชวนะในชาติก่อนนั้น เป็นปัจจุบันก็ดี เป็นอดีตก็ดี เป็นบัญญัติก็ดี พระพุทธ-เจ้าตรัสเรียกว่า กมฺมกมฺมนิมิต คตินิมิต จิตที่รับอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ ในทวารทั้ง ๕ เรียกว่าทวิปัญจวิญญาณ ๑๐ นั้น มีอารมณ์ ๕ มีรูปเป็นต้น แต่ละสิ่ง ๆ เป็นอารมณ์ ฝ่ายว่ามโนธาตุติกะ ๓ นั้น ยึดหน่วงเอาอารมณ์ปัจจัย ๕ เมื่อเกิดในทวารวิถีทั้ง ๕ เป็นอารัมณ-ปัจจัยทุก ๆ ทวารวิถี กามาวจรวิบากอันเหลือคือสันติรณ ๓ มหาวิบาก ๘ หสิตุบาท ๑ ทวิปัญจวิญญาณ ๑๐ มโนธาตุ ๓ เป็นจิต ๒๕ ย่อมยึดหน่วงได้แต่อารมณ์ที่เป็นกามาวจรจะยึดหน่วงอารมณ์ที่เป็นรูปาวจร และอรูปาวจร โลกอุดรไม่ได้ อกุศล ๑๒ ญาณวิปยุติกุศล ๔ ญาณวิปยุติกิริยา ๔ เป็น ๒๐ ๆ จิตนี้บางคราวมีอารมณ์เป็นกามาวจร บางคราวเป็นรูปาวจรและอรูปาวจร แต่ไม่อาจถือเอาโลกอุดรเป็นอารมณ์ได้ กามาวจรกุศลญาณสัมปยุติ ๔ ปัญจมฌานกุศล ๑ จิต ๕ จิตนี้ บางคราวเป็นรูปาวจร อรูปาวจร โลกอุดร แต่ไม่อาจถือ

เอาอรหัตต์มรรคจิต ผลจิตเป็นอารมณ์ได้ กามาวจรกิริยาญาณสัมปยุต ๔ ปัญจมฌานกิริยา ๑ โวฏฐัพพนะจิต ๑ เป็น ๖ ๆ จิตนี้ถือเอาอารมณ์ได้ทุกสิ่งไม่มีเว้น วิญญานัญจายตนะ ๓ เนวสัญญานาสัญญายตนะเป็น ๖ ๆ จิตนี้ถือเอามหัคคตาเป็นอารมณ์ รูปาวจรจิต ๑๕ ปถม-รูปจิต ๓ ตติรูปจิต ๓ เป็น ๒๑ ๆ จิตนี้ถือเอาบัญญัติเป็นอารมณ์ โลกุตตระจิต ๘ ถือเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ อารมณ์ของจิต ๘๙ ดวง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือจิต ๒๕ มีกามาวจรเป็นอารมณ์ จิต ๖ มีมหัคคตาเป็นอารมณ์ จิต ๒๑ มีบัญญัติเป็นอารมณ์จิต ๘ มีนิพพานเป็นอารมณ์ จิต ๒๐ เว้นจากมรรคจากผล จิต ๕ เอาสิ่งทั้งปวงได้ เว้นอรหัตต์มรรคอรหัตต์ผล จิต ๖ เอาสิ่งทั้งปวงเป็นอารมณ์ได้ไม่มีเว้น อารมณ์ของจิตที่นำมาแสดงทั้งนี้ย่อมประชุมลงในหทัยวัตถุ ตัวมโนวิญญานเป็นผู้รู้ ในขณะที่เพ่งหทัยวัตถุอยู่นั้น เรียกว่าถือเอาบัญญัติเป็นอารมณ์เป็นรูปาวจรจิต แต่รูปาวจรจิตจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยจิตหยุดคิดในอารมณ์ภายนอกก่อน คิดในอดีตอนาคตทั้งในปัจจุบันก็ดี เป็นกามาวจรจิต ส่วนรูปาวจร-จิตไม่มีความคิด มีแต่ความเพ่งอยู่ในจุดอันเดียว ฌาน แปลว่าความเพ่งเผากิเลสคือตัวกามตัณหา เมื่อตัณหาอยากในสิ่งไรก็คิดไปในสิ่งนั้น เมื่อเป็นดังนี้ผู้บำเพ็ญจึงควรรู้จุดประสงค์ในการกระทำ จุดประสงค์คือให้วางความคิด วางความคิดได้หรือไม่ได้ ถ้าวางไม่ได้ ก็แปลว่าไม่สำเร็จประโยชน์ในการกระทำ ทำอยู่ตั้งปีตั้งชาติ ก็นับว่าไม่สำเร็จในการกระทำคือไม่เห็นผล ดังคนหาทรัพย์ภายนอกไม่รู้จักทางหาทรัพย์ จึงไม่รวยทรัพย์กับเขา ผู้ที่หาทรัพย์ภายในก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ฉลาดก็ไม่ได้ทรัพย์ภายในเหตุนั้น จึงได้มีฐานที่ ๒ เป็นเครื่องพิสูจน์ให้รู้จักจุดประสงค์การกระทำคือ ให้วางความคิด ไม่ให้คิดไปในอารมณ์ภายนอก ให้เพ่งอยู่ในจุดอันเดียว ให้รวมเห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้ลงในจุดอันเดียวกันไม่ให้พรากจากกันให้อาศัยปัญญาเป็นนายสารถี ให้เอาสติเป็นเชือกผูก ผูกจิตไว้ที่ดวงหทัยวัตถุ ให้เอาสัมปชัญญะความรู้ตัวเป็นรั้วกั้น ให้เอาวิริยะความเพียรเป็นปฏักทิ่มแทงจิตไม่ให้กระดิกตัวไปได้ การฝึกจิตไม่ใช่เป็นของง่าย บางพวกยังหาลูกประคำมานับให้ได้เท่าจำนวนเท่านั้นเท่านี้ เมื่อหยุดการนับจิตก็คิดอีก ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะความเคยชินของจิต จิตไม่ได้รับการฝึกเพียงพอ ฝึกแต่เพียงชั่วครั้งชั่วคราว จิตจึงหยุดคิดไม่ได้ จิตของผู้ฝึกใหม่

เปรียบเหมือนช้างที่เขาจับมาได้จากป่าจับมาฝึกให้เป็นช้างพาหนะ ไม่ใช่เป็นของง่ายเขาย่อมผูกไว้ที่เสาตลุง ไม่ให้กินอาหาร ให้มันอ่อนกำลัง เวลาจะฝึกเขาต้องอาศัยขอ อาศัยช้างบ้านเป็นผู้หัด เมื่อช้างหนีไปไม่พ้นก็ยอมให้ฝึก เมื่อฝึกชำนาญแล้วย่อมใช้ทำการทำงานได้ให้สำเร็จประโยชน์ จะปล่อยทิ้งไว้ที่ไหนก็อยู่ ฉันใดจิตของคนเรา ถ้าฝึกให้ดีแล้วจะนำความสุขมาให้ คือเราจะห้ามไม่ให้คิดก็ไม่คิด หรือเราจะใช้ให้คิดก็ได้ จะห้ามไม่ให้รัก ไม่ให้ชัง ไม่ให้โกรธไม่ให้หลงได้ทั้งสิ้น ส่วนผู้ไม่ได้ฝึกจิตแล้วย่อมห้ามไม่อยู่ บางคนโกรธขึ้นมา ไม่ได้ด่าว่าไม่ทุบตีได้แก้แค้นแล้วไม่หายโกรธ ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะใจไม่มีเรือนอยู่ เป็นเพราะไม่มีเครื่องห้าม เมื่อผู้ฝึกจิตมีเครื่องห้าม คืออาศัยธรรม ๔ อย่างดังกล่าวแล้ว จิตก็จะอยู่คงที่ คือนอนลงอยู่กับหลักสมถ จิตท่านเปรียบเหมือนดังลูกโคอารมณ์ภายนอกเปรียบดังแม่โค ปัญญาเหมือนนายสารถี สติเหมือนเชือกผูกลูกโค สัมปชัญญะเหมือนรั้วกั้นลูกโค วิริยะเหมือนปฏัก ถ้าเชือกขาดโคย่อมวิ่งหนี ถ้ารั้วยังไม่หักปฏักยังมีโคก็ยังไปไม่ได้ ถ้าเชือกก็ขาดรั้วก็หักปฏักหมุนโคย่อมวิ่งหนีไปหาแม่ ถ้าปัญญาดีสติตั้งมั่น รั้วไม่หักประตูก็ยังมี โคก็ลงนอนกับหลัก ถ้าโคคือจิตยังไม่หยุดคิด จะทำอย่างไรอีก ถ้าเขาชอบคิดลองปล่อยให้คิดลองดู แต่ตัวเราให้เพ่งหทัยวัตถุอยู่อย่างเดียวเท่านั้น ถ้าเราจะให้คิดจริง ๆ มันก็ไม่คิดดอก ถ้าเรามีสติอยู่มันอยู่เอง ถ้าเขาชอบคิดจริง ๆ ให้คิดกำหนดอาการ ๓๒ ให้เป็นอนุโลมปฏิโลมกลับไปกลับมา ถ้าคิดดังนี้มีประโยชน์มาก หรือบางคนชอบใช้คำบริกรรมว่าพุทโธ ๆ ก็มี หรือจะกำหนดลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกก็อยู่ที่หทัยวัตถุนั้นเอง การกำหนดลมหายใจเข้าออกกับการเพ่งก็อันเดียวกัน การกำหนดลมจะกำหนดได้เฉพาะอยู่ในที่สงัด หรือในอริยาบทนั้น แต่การเพ่ง ๆ ได้ทุกเวลา ทั้งการยืนเดินนั่งนอน เมื่อจิตหยุดคิดแล้ว จิตก็สบาย จิตสบายก็เพราะจิตหยุดทำงาน จิตของคนเราทุกคนย่อมทำงานอยู่เป็นนิจ คือจิตดูรูป จิตฟังเสียง จิตดมกลิ่น จิตลิ้มรส จิตถูกต้อง โผฏฐัพพะ จิตรับธรรมารมณ์ จิตพิจารณาอารมณ์ จิตเสพอารมณ์ จิตยึดหน่วงอารมณ์ จิตทำงานไม่หยุดจิตจึงลำบาก ดังร่างกายทำงานมากก็เหน็ดเหนื่อย แต่เป็นอย่างไรใจจึงชอบคิดร่างกายจึงชอบทำงาน คิดวันยังค่ำร่างกายก็ทำงานวันยังค่ำตากแดดตากลมก็ยังทำได้ การทำสมาธิเพียง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เกิดอึดอัดรำคาญ บางคนนั่งสมาธิจนเหงื่อไหล คิด ๆ ดูก็หน้าขัน

นั่งสมาธิอยู่ที่ร่มที่เงา ไม่ต้องใช้กำลังเหมือนทำการงานเป็นอะไรจึงทำไม่ได้นาน พึงเข้าใจเถิด การรักษาศีลก็ดี การทำสมาธิก็ดี การใช้ปัญญาพิจารณาสังขารก็ดี มารเขาไม่ชอบให้ทำ คือเขากลัวเราจะพ้นจากอำนาจของเขา พระยามารองค์นี้ย่อมครอบงำสัตวโลก นับตั้งแต่มนุษยโลกถึงพรหมโลกตกอยู่ในอำนาจของเขา พึงเห็นในสมัยที่พระพุทธองค์จะทรงตรัสรู้ ยังถูกพระยามารให้ลูกสาวสามคนเข้ามาหลอกลวงให้ลุ่มหลง เมื่อไม่สำเร็จจึงต้องเข้ามาต่อสู้เอง กระทำอิทธิฤทธิ์บันดาลให้ฝนตกเป็นหอกดาบ เป็นก้อนกรวดก้อนหิน เป็นฝนเท่าลึงให้ตกลงมาแต่บนอากาศ สู้บารมีของพระองค์ไม่ได้มารจึงปราชัย ตัวของเราที่ผู้มารไม่ได้ก็เพราะบารมีของเราไม่แก่กล้า เมื่อประกอบศีลสมาธิปัญญาเข้าแล้ว จึงเกิดความหนักอกหนักใจ อยู่ไม่ได้ จึงต้องลาศีลสมาธิปัญญา ส่วนพระองค์ที่มีชัยชนะมาร พระองค์ตั้งพระทัยไว้ในจตุรงค์ประธานทั้ง ๔ คือเลือด เนื้อ เอ็น กระดูก จะแตกทำลายก็ยอมให้แตก ถ้าคุณความดีอันใดอันหนึ่ง ซึ่งบุรุษผู้มีกำลังจะพึงได้ด้วยความเพียร คุณความดีอันนั้นยังไม่เกิดจะไม่ลุกขึ้น พระองค์ทรงกำจัดมารได้แต่เวลาพลบค่ำ พระองค์จะได้ตรัสรู้ก็เจริญอนาปานุสติกรรมฐานนี้เอง คือพระองค์ใช้วิตกตรึกนึกในลมหายใจเข้าออก สั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ยาวก็ให้รู้ยาว วิตกตรึกนึกในลม วิจารณ์ไตร่ตรองในลม เมื่อจิตหยุดคิดในอดีต อนาคตวางอารมณ์สัญญาภายนอก อันเป็นบ่วงของมาร ใจเพ่งอยู่ในจุดอันเดียวจึงเกิดปีติ ความอิ่มกายอิ่มใจสุขความสุขกายสุขใจเอกคตา จิตเป็นหนึ่ง ประกอบไปด้วยองค์ ๕ ละนิวรณ์ ๕ ถึงจิตวิเวกสงบจากนิวรณ์ เป็นปฐมฌาน แต่ปฐมฌานยังมีการตรึกหรือมีการเพ่ง การตรึกการเพ่งก็หมายความว่ารักษาจิตไว้ให้ตั้งอยู่ในองค์ฌาน การรักษาจิตไว้ยังต้องลำบากอยู่ เปรียบเหมือนสัตว์พาหนะ ถ้ายังมีเชือกล่ามอยู่ การเลี้ยงดูก็ลำบากอยู่ จึงต้องฝึกให้ชำนาญให้คุ้นเคย เมื่อสัตว์พาหนะคุ้นเคย วางเชือกได้แล้วสบายจิตเมื่อคุ้นเคยในอารมณ์ จะโอนออกจากอารมณ์เวลาไหนก็ได้ จึงให้ฝึกให้ชำนาญในวสี ๕ ประการ คือชำนาญในการพิจารณาเมื่อจะเข้าฌาน ๑ ชำนาญในการเข้าสู่ฌาน ๑ ชำนาญที่จะตั้งจิตไว้ในองค์ฌาน ๑ ชำนาญในการออกจากฌาน ๑ ชำนาญพิจารณาเมื่อจะออกจากองค์ฌาน ๑ ครั้นทำปฐมฌานให้ชำนาญแล้ว จึงละเสียซึ่งองค์อันหยาบ คือวิตกวิจารณ์ อาศัยความชำนาญในการตั้งจิตไว้

มั่นนั้นเอง จึงวางวิตกวิจารณ์ได้ คือไม่ต้องเพ่งต้องตรึก ถ้าเราวางตรึกวางเพ่ง จิตวิ่งหนีจากองค์ฌาน พึงเข้าใจว่าเรายังไม่ชำนาญ สำหรับผู้ชำนาญแล้วไม่ต้องลำบากในการเข้า รู้ว่าจิตที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ที่วิ่งออกไป ตามอารมณ์สัญญาภายนอก เป็นกามาวจรจิตเมื่อจะสู่ฌานอาศัยความชำนาญจึงต้องหยุดคิด วางอารมณ์สามกาล ดูหทัยวัตถุให้ว่างเปล่า ไม่ให้มีความคิดเข้าถึงทุติยฌานเลยทีเดียวก็ได้ เมื่อหทัยวัตถุว่างเปล่าไม่ตรึกไม่คิด มีแต่ตัวปัจจเวกขณะญาณ กำหนดรู้อยู่ เมื่อไม่คิดไม่นึก วจีสังขารดับ นี้เป็นเครื่องหมายของทุติยะฌานเหลือแต่ปีติสุขเอกคตา เมื่อจิตวางวิตกได้ เปรียบเหมือนสัตว์พาหนะวางเชือกได้ก็สบาย ละปีติเสีย เหลือแต่สุขกับเอกคตาเป็นตะติยะฌาน ละสุขเสีย เหลือแต่อุเบกขากับเอกคตาเป็นจตุถฌาน ฌานทั้ง ๔ มีอารมณ์ละเอียดกว่ากันเป็นชั้น ๆ เมื่อได้จตุถฌานเป็นที่ตั้ง ลมดับละเอียดจนมองไม่เห็น เมื่อลมดับกายสังขารก็ดับ นี้เป็นเครื่องหมายแห่งจตุถฌาน เมื่อได้จตุถฌานเป็นที่ตั้ง ย่อมให้สำเร็จวิชชาได้หลายทาง เช่นผู้ได้วิชา ๓ อภิญญา ๖ หรือโลกุตตรวิชชา ก็เป็นของเกิดได้ง่าย แต่โลกุตตรภูมิจะงดไว้ก่อน

จะกล่าวนิมิตอันเกิดขึ้นในขณะก่อนฌานจะเกิด มักจะมีนิมิตเข้ามาให้เห็นในมโนทวารนิมิตจะเกิดอาศัยจิตลงสู่ภวังค์ คือในขณะที่ทำสมาธิอยู่ เผลอสติจิตเคลิ้มไป ทวารสมมุติหยุดรับรู้อารมณ์ เกิดทวารวิมุติให้เห็นภาพต่าง ๆ มาปรากฏ ผู้ที่มีอารมณ์สัญญา เคยได้เห็นได้ยิน ได้ทราบได้รู้อะไรไว้ ก็มักจะเห็นนิมิตนั้น เช่นคนทำไร่ทำสวนก็เห็นไร่เห็นสวนคนค้าขายก็เห็นสิ่งที่ตนค้าขาย ผู้ที่เคยทำบาปก็เห็นสิ่งที่เป็นบาป ผู้ที่เคยทำบุญก็เห็นสิ่งที่เป็นบุญ เช่นคนที่เคยทำโป๊ะทำอวน ฆ่าเป็ดฆ่าไก่ ฆ่าสุกรฆ่าโคขายเลี้ยงชีวิต เมื่อมาทำสมาธิ มักจะเห็นสิ่งที่ตนทำ ถ้าเห็นปูเห็นปลา เห็นเป็ดเห็นไก่ เห็นสุกรเห็นโค นี้แลเป็นคตินิมิตฝ่ายอกุศล ถ้าจิตดับลงในขณะนั้นต้องไปทุคติ ส่วนผู้ที่เคยทำบุญเห็นพระเห็นเณร เห็นโบสถ์วิหาร เห็นปราสาทเงินปราสาททอง ถ้าดับจิตลงในขณะนั้นไปสู่สุคติในอสัญญกรรม เวลาจวนเจียนจะตายก็เป็นดังนี้ไม่มีต่างกันเลย คือตัวทวารสมมุติกับทวารวิมุติเป็นของเนื่องถึงกัน เมื่อทวารสมมุติรับมาอย่างไร ตัวทวารวิมุติก็รับเอาอย่างนั้น พึงเห็นดังพระองคุลีมารโจร เคยฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน มาบวชบำเพ็ญสมาธิเห็นแต่คนที่ตนฆ่า ก็ถ

ศาสตราวุธเข้ามาจะทิ่มแทง หลับตาลงเวลาไหนก็เห็นเวลานั้น พระพุทธองค์ทรงทราบจึงได้ตรัสสอน ไม่ให้นึกถึงอดีต อารมณ์ที่ล่วงแล้วห้ามไม่ให้คิด ให้ทำจิตให้เป็นดวงเดียว เหมือนนายพรานจะยิงปืนย่อมหลับตาข้างหนึ่ง เมื่อพระองค์คุลีมารทำจิตให้แน่วแน่ในองค์อริยมรรค ไม่นึกถึงกาลเก่า จิตก็หลุดพ้นสำเร็จมรรคผล จิตที่เห็นภาพต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นกามาวจรนิมิต เป็นได้ทั้งสุคติและทุคติ จิตตอนนี้ยังไม่เข้าถึงองค์ฌาน เป็นส่วนพหุละกรรมและอสัญญกรรม นี้และท่านเรียกว่ามาร มารมี ๕ กิเลสมาร ได้แก่ราคะ โทสะ โมหะ ๑ อภิสังขารมารได้แก่ความคิดนึกปรุงแต่งทางใจหยุดคิดไม่ได้ ๑ เทวบุตตมาร ได้แก่ภาพต่าง ๆ ที่มาปรากฏให้เห็นในมโนทวาร ๑ ขันธมาร ได้แก่ขันธ์ของเรา มีอาการเจ็บปวดร้อนรนเกิดทุกข์เวทนา มีประการต่างให้ห่างจากการทำความเพียร ๑ มัจจุมาร คือความตาย เมื่อคุณความดี คือมรรคผลนิพพานจวนจะเกิดขึ้นแก่เราความตายมาตัดไป ๑ ที่ว่ามารอาราธนาให้พระองค์สู่นิพพาน ก็ไม่ใช่อื่นไกล คือขันธมาร มัจจุมารนี้เอง นิมิตที่กล่าวมานี้เกิดขึ้นในระหว่างอุปจารสมาธิ คือจิตเฉียดเข้าถึงองค์ฌาน บางคนก็มีบางคนก็ไม่มี คนที่มีนิมิตเพราะสติเผลอและเป็นผู้มีการงานมาก ผู้ที่ไม่มีนิมิต เพราะไม่เผลอสติและเป็นผู้ไม่มีการงาน อีกนัยหนึ่ง ผู้ทำสมาธิแบ่งออกเป็น ๓ พวก พวกหนึ่งทำสมาธิแต่เพียงเล็กน้อยเพียงกึ่งหรือชั่วโมงหนึ่งแล้วก็นอนเสียพวกนี้ยังไม่ถึงนิมิต พวกที่ ๒ ทำสมาธิถึงชั่วโมงหรือ ๒–๓ ชั่วโมงจนง่วงนอน เวลาง่วงนอนนี้แหละจิตหยุดรับรู้ทางทวารสมมุติ ลงสู่ภวังค์เกิดนิมิต นิมิตเหล่านี้เป็นตัวชาติตัวภพ ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นให้ปล่อยวาง พวกที่ ๓ ทำสมาธิจะทำน้อยหรือมากก็ตามเป็นผู้มีสติไม่เผลอ และหนักไปทางวิปัสสนาจิตลงภวังค์ไม่ได้ นิมิตไม่เกิด นิมิตที่กล่าวมานี้พูดเฉพาะนิมิตที่เป็นกามาวจรเท่านั้น นิมิตเหล่านี้เกิดจากสัญญาอารมณ์ เราไม่ได้เพ่งให้เกิดมันเกิดเอง ส่วนนิมิตที่เป็นรูปาวจรและอรูปาวจรนั้นเกิดจากการเพ่ง เช่นเพ่งดินเห็นดิน เพ่งน้ำเห็นน้ำ เพ่งไฟเห็นไฟ อาศัยอัปปนาสมาธิจิตตั้งมั่น หลับตาลงแลเห็นติดตา เรียกว่าอุคหะนิมิต เมื่อเสพนิมิตที่แลเห็นติดตาให้มากเข้าเกิดผ่องใสดังแก้วมณีจะนึกให้เล็กก็เล็ก จะนึกใหญ่ก็ใหญ่นี้เรียกว่าปฏิภาคนิมิต เป็นครุกรรม ให้ผลก่อนกรรมอื่นทั้งสิ้น อุคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเป็นรูปาวจรภูมิ

นิมิตที่เป็นรูปาวจร เป็นนิมิตยืนที่ไม่ใช่เผลอสติ ปฏิภาคนิมิตย่อมได้ในกรรมฐาน ๒๒ คือ กระสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ กายคตานุสติ ๑ อนาปานุสติ ๑ อนึ่งจิต ๓๕ คือ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ โลกุตตรจิต ๘ เกิดในมโนทวารอย่างเดียว

## อัปปนาสาวนะวิถี

อารมณ์ในมโนวิญญาณวิถี ที่เป็นกามาวจรนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือวิภูตารมณ์ ๑ อวิภูตารมณ์ ๑ ความว่าเมื่อธรรมารมณ์มาปรากฏแก่มโนทวารแล้ว เป็นภวังคจรณะ ภวังค์ไหวขณะ ๑ มโนทวาราวัชชนะ เกิดขึ้นขณะ ๑ ให้พิจารณาอารมณ์มโนทวารแล้วก็ดับไป ลำดับนั้น กามาวจรชวนะเกิดขึ้น ๗ ขณะแล้วก็ดับไป ตทาลัมพนะเกิดขึ้น ๒ ขณะยึดหน่วงเอาอารมณ์ตามชวนะแล้วก็ดับไป จิตก็ตกกระแสร์ภวังค์ ธรรมารมณ์ได้ในวิถีจิต อย่างนี้ชื่อว่าวิภูตารมณ์ ถ้าภวังค์ไหวกระแสร์ภวังค์ขาดแล้ว มโนทวาราวัชชนะเกิดขึ้นขณะ ๑ กามาวจรชวนะเกิด ๗ ขณะ แล้วจิตก็ตกกระแสร์ภวังค์ตทาลัมพนะมาเกิดไม่ได้ ธรรมารมณ์ได้ในวิถีจิตอย่างนี้ ชื่อว่าอวิภูตารมณ์ ในอัปปนาชวนะวารนั้น ประเภทแห่งวิภูตารมณ์ อวิภูตารมณ์ทั้ง ๒ นี้ไม่มี ตทาลัมพนะไม่เกิดในอัปปนาวิถี ในขณะเบื้องต้นอัปปนาวิถีนั้น มโนทวาราวัชชนะเกิดขึ้นขณะ ๑ แล้วก็ดับไป ลำดับนั้นกามาวจรชวนะ ๔ ได้โอกาสแล้ว จิตใดจิตหนึ่งเกิดขึ้นให้สำเร็จเป็นชวนะ บางทีเกิดขึ้น ๔ ขณะบ้าง บางทีเกิดขึ้น ๓ ขณะบ้างฯ ตามอภินิหารแห่งบุคคล ที่เป็นทันทาภิญญา และขิปปาภิญญาฯ ถ้าผู้ปฏิบัตินั้นเป็นทันทาภิญญาตรัสรู้ช้า ญาณสัมปยุตกามาวจรเกิด ๔ ขณะ เป็นบริกรรมขณะ ๑ อุปจาร-ขณะ ๑ อนุโลมชวนะ ๑ เป็นโคตรภูชวนะขณะ ๑ ถ้าผู้นั้นเป็นขิปปาภิญญาตรัสรู้เร็ว ก็เกิด ๓ ขณะอุปปจารชวนะขณะ ๑ อนุโลมชวนะขณะ ๑ โคตรภูชวนะขณะ ๑ ญาณสัมปยุตกามาวจรชวนะเกิดขึ้น ๕ ขณะ ๓ ขณะแล้วก็ดับไปลำดับนั้น มหัคคตาชวนะ และโลกุตตระชวนะ ๒๖ นั้น ชวนะอันใดอันหนึ่ง หยั่งลงสู่อัปปนาวิถีขณะ ๑ เบื้องหน้าแต่นั้นจิตก็ตกลงสู่ภวังค์ ในที่สุดแห่งอัปปนา ถ้าอัปปนาวิถีจะเป็นมรรควิถี บริกรรมชวนะที่ ๑ ก็ฆ่ากิเลสอย่างหยาบ อุปปจารชวนะที่ ๒ ก็ฆ่ากิเลสอย่างกลาง อนุโลมชวนะที่ ๑ ก็ฆ่ากิเลสอย่างละเอียด โคตรภูที่ ๔ ก็ชี้ช่องให้เห็นพระนิพพาน โคตรภูใน โลกุตตรชวนะ แปลว่า

จิตล่วงจากโลกียจิตตเข้าสู่โลกุตระจิตต หรือล่วงจากโคตรของปุถุชนเข้าสู่อริยะชน เมื่อโคตรภู เกิดขึ้นในการใด ในกาลนั้นก็ออกจากสังขารนิมิตได้ เป็นอุปธิวิเวกสงัดจากขันธ์ ครั้นแล้ว มรรคก็เกิด จึงออกจากปวัติคือตัณหา ครั้นแล้วผลจิตก็เกิดขึ้น ๒ ขณะ ๓ ขณะ ตาม อภินิหารแห่งบุคคล ถ้าเป็นทันทาภิญญาผล จิตเกิด ๒ ขณะถ้าเป็นขิปปาภิญญาผลจิตเกิด ๓ ขณะ จิตจึงตกลงสู่กระแสร์ภวังค์ฝ่ายมนัคคตอัปปนาชวนะ คือ ผู้จะได้ญาณโลกีย์ ต่างกัน กับมรรควิถี คือบริกรรมชวนะ อุปจาระชวนะ อนุโลมชวนะไม่ฆ่ากิเลสได้ พอแต่ได้ญาณ ขณะจิต ๑ แล้วก็เป็นภวังคุบาต จิตก็ตกภวังค์ไม่ได้เจริญวิปัสสนาต่อ จึงเป็นโลกียฌาน ผู้ที่เป็นโลกียฌานเป็นแต่จิตวิเวกสงัดจากนิวรณ์โคตรภูจิตของโลกียฌาน ล่วงแต่กามาวจรจิต เข้าสู่รูปาวจรจิต เป็นผู้ติดอารมณ์ในปัจจุบัน ออกจากขันธ์ไม่ได้ ส่วนโลกุตตระอัปปนา-ชวนะนั้น เมื่อเข้าถึงฌานพิจารณาองค์ฌาน และธรรมอันสัมปยุติอยู่ด้วยองค์ฌาน คือปีติ สุขเอกคตานั้น สันนิษฐานว่าเป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา มรรคจึงฆ่ากิเลสให้ตาย เพราะ พระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ นี้ เป็นเครื่องตัดกระแสร์ของภพ ให้ขาดด้วยอำนาจแห่งมรรคจิต มี ความหมายต่างกันอย่างนี้

จบอัปปนาชวนะวิธี และรูปาวจรภูมิ

## ขึ้นอรูปาวจรภูมิ

แต่นี้จะกล่าวถึงอรูปาวจรภูมิ ผู้บำเพ็ญเจริญรูปฌานได้แล้ว ปรารถนาจะเจริญ อรูปฌาน ให้เพิกกสิณทั้ง ๙ เสียไว้แต่อากาศ ให้เพ่งอากาศว่างเปล่าเป็นอารมณ์ทำบริกรรม ว่า อากาศไม่มีที่สุด โยคาวจรก็อาจเข้าสู่อรูปฌานเป็นประถมได้ เมื่อโยคาวจรวางเสียซึ่ง อากาศถือเอาวิญญาณ เป็นอารมณ์ บริกรรมว่าวิญญาณไม่มีที่สุด ๆ ก็อาจเข้าสู่ ทุติยรูปฌาน ได้ เมื่อโยคาวจรวางวิญญาณเสียถือเอาสิ่งที่ไม่มีวิญญาณว่าอะไร ๆ ไม่มี ก็อาจเข้าตติยรูป ฌานที่ ๓ ได้ เมื่อโยคาวจรวางสิ่งที่ไม่มีวิญญาณ ถือเอาสิ่งที่ประณีต จะว่ามีวิญญาณก็ไม่ ใช่ จะว่าไม่มีวิญญาณก็ไม่ใช่ ก็อาจจะเข้าสู่จตุถรูปฌานที่ ๔ ได้ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ เป็นครุกรรม เป็นกรรมหนักกว่ากรรมอื่นทั้งสิ้น จะให้ผลก่อนถ้าปรารถนาจะไปเกิดใน พรหมโลกก็ให้รักษาไว้อย่าให้เสื่อม ฌานเสื่อมกับฌานไม่เสื่อมเป็นอย่างไร ฌานจะเสื่อม

อาศัยผู้นั้นยินดีในกามารมณ์ ผู้ที่ได้อัปปนาฌานไม่เสื่อมนั้น จิตของผู้นั้นหลุดพ้นจากกาม ถ้าอยากรู้ว่าฌานไม่เสื่อมหรือเสื่อมนั้น ให้ดูตัวทวารสมมุติกับทวารวิมุติ อันเป็นเครื่องสืบต่อกัน คือในเวลาเรานั่งทำสมาธิฌานเกิด นี้เป็นทวารสมมุติ เรียกว่าชวนะจิตเสพอารมณ์ ครั้นเวลาเราเหนื่อยเรานอน เวลานอนเราก็เพ่งอยู่ในฌานนี้เป็นทวารสมมุติ เวลาหลับเป็นทวารวิมุติ ถ้าทวารวิมุติเป็นผู้รับต่อ นอนหลับไม่ฝัน ตื่นขึ้นก็ยังเพ่งอยู่ในฌานเป็นผู้ละถีนะมิทธะไม่ติดในการนอนนี้จึงเรียกว่าฌานไม่เสื่อม ถ้าทวารวิมุติไม่รับต่อนอนหลับฝัน เพราะละถีนะมิทธะไม่ได้ ตื่นขึ้นจิตเปลี่ยนเป็นกามาวจร นี้ฌานเสื่อม แต่ผู้ที่มีฌานเสื่อมดีกว่าผู้ไม่มีฌาน ฝ่ายผู้ที่ได้อัปปนาชวนะโลกุตตระ คือถือเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้นก็ดี ถ้าอยากรู้ว่าจะไปนิพพานได้หรือไม่ได้ในชาตินี้ก็ให้ดูทวารสมมุติ กับทวารวิมุติในขณะนั่งทำสมาธิจิต ๆ หลุดพ้น ออกจากสังขารนิมิตได้นี้เป็นทวารสมมุติ ในขณะนอนหลับตัวทวารวิมุติไม่รับต่อนอนหลับแล้วฝันเพราะละถีนมิทธะไม่ได้ นี้เป็นจิตของพระเสกข ยังไปนิพพานไม่ได้ เป็นตทังควิมุติหลุดได้ชั่วคราว ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะพระเสกขมีกามาวจรญาณ สัมปยุตกุศลเป็นที่ตั้งแห่งองค์อริยมรรค ถ้าจิตหลุดพ้นในการยืนเดินนั่ง เวลานอนหลับทวารวิมุติรับต่อ นอนหลับจิตก็หลุดพ้น ตื่นขึ้นใหม่ไม่มีการฝัน เพราะละถีนมิทธะได้ทวารวิมุติไม่กำเริบ นี้เป็นของพระอเสกข เพราะท่านมีกามาวจรญาณสมัปยุตกิริยาเป็นที่ตั้งแห่งองค์อริยะมรรค ผู้ที่มีฌานไม่เสื่อมย่อมไปเกิดในพรหมโลก ที่ได้ฌานชั้นต่ำก็ไปเกิดในชั้นต่ำ ผู้ที่ได้ชั้นสูงก็ไปเกิดชั้นสูง ตามชั้นตามภูมิของตน สรุปความลงก็คือถ้าโลกียวิมุติไม่เสื่อม ก็ไปเกิดในรูปพรหมและอรูปพรหมได้ ถ้าเสื่อมก็เกิดในกามโลก ฝ่ายโลกุตตระวิมุติก็เหมือนกัน ถ้าไม่เสื่อมก็ไปนิพพานได้ ถ้าเสื่อมก็ยังไปไม่ได้ ก็ต้องเกิดในกามโลก

อนึ่งวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งวิญญาณ ในภพ ๓ ในกามภพ มีวัตถุ ๖ มีจักขุวัตถุเป็นต้น มีหทัยวัตถุเป็นที่สุด มีธาตุจิต ๗ คือ จักขุวิญญาณ ๑ โสตวิญญาณ ๑ ฆานะ-วิญญาณ ๑ ชิวหาวิญญาณ ๑ กายวิญญาณ ๑ มโนธาตุ ๑ มโนวิญญาณธาตุ ๑ ในรูปภพมีวัตถุสาม จักขุวัตถุ ๑ โสตะวัตถุ ๑ หทัยวัตถุ ๑ มีธาตุจิต ๔ คือ จักขุวิญญาณธาตุ ๑

โสตะวิญญาณธาตุ ๑ มโนธาตุ ๑ มโนวิญญาณธาตุ ๑ ในอรูปภพ ไม่มีวัตถุเป็นที่ตั้ง มีแต่มโนวิญญาณธาตุอย่างเดียว วัตถุธาตุก็ดี มโนวิญญาณธาตุก็ดี เป็นสังขตะธาตุ พระนิพพานเป็นอสังขตะธาตุ ออกจากธาตุเหล่านี้ การทำฌานเป็นของทำยาก ทำแล้วก็มักจะเสื่อม ถึงไม่เสื่อมไปเกิดในพรหมโลก แล้วกลับมาเกิดในโลกนี้ก็เป็นของไม่แน่นอน มาเกิดเป็นมนุษย์อาจเปลี่ยนแปลงไปสู่อบายภูมิ ไม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์คล้ายกับทหารไปนอนอยู่ในหลุมเพราะ สบายชั่วคราวยังไม่ได้ประจันบาลถึงคั่นแตกหัก หรือดุจคนเป็นหนี้หลบหนีจากเจ้าหนี้ จึงไม่ควรเพลินในฌานมากนัก จักเป็นเหตุให้ล่าช้าทำเอาแต่อุปจาระสมาธิ อันเป็นกามาวจรมีวัตถุ ๖ เป็นที่ตั้ง แล้วดำเนินทางวิปัสสนา ใช้ปัญญา ค้นหาเหตุผลตัวของเราเป็นตัวผล ซึ่งเป็นตัวชาติ ๆ ต้องมาจากภพ กรรมภพฝ่ายบาปก็นำไปเกิดที่อบายภูมิ ๔ กรรมภพฝ่ายกุศลอย่างต่ำก็นำให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ ชั้น กรรมภพอย่างหนักก็นำไป รูปภพอรูปภพ ภพเหล่านี้มาจากอุปาทานการเข้ายึดถือ ถ้าถอนเสียซึ่งอุปาทาน การยึดถือ อุปาทานดับภพก็ดับ ภพดับชาติก็ดับ ชาติความเกิดเปรียบเหมือนไฟ เพราะร้อนไปด้วยทุกข์ความเกิดแก่เจ็บตาย ตัวกรรมภพเปรียบเหมือนเชื้อของไฟ ตัวอุปาทานเป็นผู้ยึดเชื้อของไฟไว้ การที่นำเอารูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิมาลงไว้ฐานที่ ๒ เพื่อให้เหมาะกับความต้องการ ของนักปฏิบัติธรรมทุกชั้นทุกภูมิ จะเดินทางลัดหรือจะเดินทางอ้อม แล้วแต่ชอบใจ สรุปความลงในฐานที่ ๑ ให้เพ่งหทัยวัตถุ เพื่อให้รู้สังขาร แต่วางสังขารยังไม่ได้ จึงเป็นแต่กามาวจรภูมิเท่านั้นฯ ฐานที่ ๒ เมื่อเพ่งดูหทัยวัตถุ เป็นของว่างเปล่าไม่มีความคิดในสามกาล ดับสังขารที่เป็นกามาวจรได้แล้ว แต่ยังติดความรู้อันมีอยู่ในปัจจุบัน ออกจากอารมณ์ ในปัจจุบันยังไม่ได้ จึงสงเคราะห์ลงในรูปาวจรและอรูปาวจรภูมิเท่านั้น เป็นคั่นสมถ อุบายเครื่องสงบใจ ที่กล่าววิปัสสนาเจือไว้ด้วยก็เป็นแต่ชี้แนวทาง

แต่นี้จะอธิบายฐานที่ ๓ ซึ่งเป็นตัววิปัสสนา เข้าประจันบานเอากันถึงคั่นแตกหัก เรียกว่าโลกุตตระภูมิ ไม่หลบลี้หนีตากับข้าศึก เมื่อฐานที่ ๒ วางความคิดสามกาลได้แล้ว มันเหลือความรู้ คือไม่คิดเรื่องอะไรแต่มันมีความรู้ ความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบันก็สงเคราะห์

ลงในภูมิทั้งสาม คือ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิเท่านั้น ในขณะที่เราอยู่โดยธรรมดา ถึงเราจะเพ่งหทัยวัตถุอยู่ก็ตาม จะไม่เพ่งก็ตาม ความรู้อันนี้เป็นวิบากจิต เป็นของเป็นเอง เราไม่ได้บอกให้มันรู้มันก็รู้เอง นี้เป็นกามาวจรวิบาก เป็นตัวทุกข์สัจจ เป็นของละไม่ได้ การที่ให้ดูหทัยวัตถุ ก็เพื่อจะให้รู้ความเป็นเองของขันธ์ ในขณะไหนเราเพ่งหทัยวัตถุดูความเป็นเองของขันธ์ ในขณะนั้นเป็นวิชชา ถ้าเราเผลอสติไม่ได้ดูหทัยเวลานั้นเป็นอวิชชา ถึงเราดูอยู่ก็ตาม แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าขันธ์ เราดัดแปลงขันธ์ ก็ตกอยู่ในอวิชชาอีกเหมือนกัน ที่ว่าดัดแปลงขันธ์นั้น คือสิ่งใดชอบใจเรา เราพอใจในสิ่งนั้นและอยากให้สิ่งนั้นตั้งอยู่ นี้เป็นกามตัณหา และภวตัณหา ถ้าสิ่งใดไม่ชอบใจเรา ๆ ไม่ชอบใจและอยากให้สิ่งนั้นฉิบหายไป นี้เป็นวิภวตัณหา เป็นตัวสมุหทัย เหตุให้เกิดทุกข์เป็นของควรละ ถ้าปล่อยได้วางได้ก็เป็นนิโรธความดับทุกข์ กิริยาที่เราทำการปล่อยวางก็เป็นมรรค สิ่งที่ชอบใจเราได้ลาภได้ยศได้รับสรรเสริญสุข ก็เป็นสิ่งที่พอใจ ถ้าเสื่อมลาภเสื่อมยศนินทาทุกข์ ก็เป็นสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความชอบกับความไม่ชอบเกิดขึ้นเพราะโลกธรรมทั้ง ๘ เครื่องครอบงำสัตว์โลก ไม่ว่าปุถุชน หรืออริยเจ้า โลกธรรมทั้ง ๘ จะต้องครอบงำทุกถ้วนหน้า ถ้าออกจากความรู้อันเกิดจากโลกธรรมเข้าครอบงำแล้ว ผู้นั้นจึงจะหลุดพ้นได้ ถ้าออกไม่ได้ก็หลุดพ้นไม่ได้ โลกธรรมเข้าครอบงำจะเอาสมาธิเข้าต่อสู้ ก็ตกอยู่ในด้านอดทนเอาเท่านั้น ที่จะให้หมดมลทินต้องอาศัยปัญญารู้ถึงเหตุการณ์ ว่ากามโลกนี้ต้องมีโลกธรรมประจำอยู่อย่างนี้ ถ้าเราพอใจในโลกธรรมติดอยู่ในโลกธรรม ก็เท่ากับพอใจติดอยู่ในทุกข์ ข้อที่ว่าโลกธรรมเป็นของที่มีประจำโลกก่อนที่เรายังไม่เกิดก็มีอยู่อย่างนี้ เมื่อเราเกิดมาก็มีอยู่อย่างนี้ เมื่อเราตายก็มีอยู่อย่างนี้ อายุของเรา มีเพียงเล็กน้อย เราจะเอามาแข่งขันกับโลกธรรม จะป่วยการเสียเปล่า ๆ ความรู้ที่เราเรียนเอาโลกเข้ามาไว้ในตัวเรา เป็นความรู้ที่เกิดจากการติดสมมุติความนิยมของโลก อันพวกคนพาลเขาติดอยู่แต่ท่านผู้รู้หาข้องอยู่ไม่ ถ้าผู้ใดปล่อยวาง ผู้นั้นก็จักพ้นจากบ่วงของมาร ความรู้อันเกิดแต่โลกธรรม เป็นส่วนกามาวจรภูมิ ถ้าจิตยังไม่หลุดพ้นจากกาม ก็พ้นจากโลกธรรมไปไม่ได้ ตัวของเราติดอยู่ในกามภายใน และกามภายนอก กามภายในหมายเอา ตา หู

จมูก ลิ้น กาย ใจ กามภายนอกหมายเอารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมารมณ์ รวมกันเข้าจึงเป็นกามตัณหาปัจจุบัน ๑๒ เป็นอดีต ๑๒ เป็นอนาคต ๑๒ รวมทั้ง ๓ กาล จึงเป็นกามตัณหา ๓๖ ด้วยกัน ผู้ที่ทำสมาธิเข้าสู่องค์ฌาน จิตก็หลุดพ้นได้แต่เพียงตะทังคปหานและวิขัมภะนะปหาน ด้วยองค์ฌานสกดไว้เท่านั้น ครั้นออกจากฌานแล้ว มันกลับกำเริบขึ้นอีก จึงนับว่ายังไม่พ้นหนี้สิน ผู้จะพ้นจากหนี้จากสินต้องปหานให้ขาด ฆ่าให้ตายคือออกจากตัณหา การออกจากตัณหา ก็คือการออกจาก ตา จากหู จากจมูก ลิ้นกายใจนี้เอง คือเมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่ใช่เราเห็น เมื่อได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ใช่เราได้ยิน เมื่อทราบเมื่อรู้ก็สักแต่ว่าทราบว่ารู้ในกาลใดสิ่งใดที่จะพึงเห็น พึงฟัง พึงทราบพึงรู้ เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบเมื่อรู้ก็สักแต่ว่าทราบว่ารู้ ในกาลนั้นความกำหนัดขัดเคืองลุ่มหลงในอารมณ์นั้นไม่มี เมื่อความกำหนัดขัดเคืองลุ่มหลงในอารมณ์นั้นไม่มี โลกนี้ก็ไม่มี โลกอื่นก็ไม่มี ไม่มีทั้งโลกนี้และโลกอื่น ทั้ง ๒ ถ้าออกจากตัวเราได้ดังนี้ จึงจะพ้นจากโลกธรรมและกามตัณหาเหล่านี้ได้ เพราะเหตุนั้นในฐานที่ ๓ จึงให้ออกจากความรู้ เพราะตัวเราเป็นผู้เรียนผู้รู้เอาไว้ จนกลายเป็นอุปาทานถือมั่นในกามการเรียนทางวิปัสสนาแปลว่า เรียนแก้ความรู้ในที่นี้หมายเอาวิญญาณขันธ์ อันรู้ทางตาทางหูเป็นต้น จะอาศัยการสำรวมระวังในขณะที่ได้เห็นที่ได้ยิน ด้วยอินทรีย์สังวรศีลก็เป็นเครื่องระงับไว้ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น จะทำสมาธิคือหลับตา ไม่ให้ได้เห็นจะเข้าไปสู่ที่สงัด ไม่ให้ได้ยิน กับทั้งวางความคิดภายนอกให้หมด หยุดคิดนึก จนเกิดปีติสุขเข้าถึงองค์ฌานเพ่งอยู่ในจุดอันเดียวก็ดี ก็พ้นจากความรู้อันเกิดแต่การได้เห็นได้ยิน ซึ่งเป็นส่วนกามารมณ์ ได้ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นถ้าจะว่าหลุดพ้นก็หลุดพ้นได้แต่เพียงกามาสวะยังมีความรู้ภายใน ๆ อันเป็นส่วนละเอียด คือเราหลับตาแล้วมันยังมีการเห็นภายใน คือเห็นสีดำสีแดงสว่างเพ่งสิ่งใดเห็นสิ่งนั้นติดตา นี้เป็นตัวภวตัณหา สิ่งใดที่เราไม่ได้เพ่งมันยังเกิดมโนภาพให้แลเห็น เห็นสัตว์เห็นคน สิ่งใดที่เราไม่ได้เพ่งมันยังเกิดให้เห็น เมื่อเห็นแล้ว วิญญาณความรู้อันเป็นส่วนสุขุมรูป ยังต้องรับรู้อยู่ ถ้าติดอยู่ในความรู้อันเกิดแต่การกระทำสมาธิยังติดอยู่ในภวตัณหา ถ้าปล่อยวางความรู้เหล่านี้ได้ จึงจะหลุดพ้น

จากภวตัณหา แม้พ้นจากนิมิตเหล่านี้ เข้าถึงคั่นอรูป ไม่มีอะไรเป็นที่ตั้งเหลืออยู่แต่วิญญาณก็ดี ยังตกอยู่ในวิภวตัณหา ยังพ้นจากภพไปไม่ได้ เมื่อมีภพก็ต้องมีชาติ เมื่อภพดับชาติจึงดับ ผู้อยากเห็นอารมณ์พระนิพพาน พึงตรวจดูตัวภพให้แยบคาย ภพทั้ง ๓ ภพไม่มีในพระนิพพาน ภพเหล่านี้ย่อมบังเกิดขึ้นที่ขันธ์ ถ้าวางขันธ์ได้ก็เป็นอันว่าวางภพ เพราะภพจะเกิดขึ้นที่ขันธ์ เพราะเหตุนั้นในฐานที่ ๓ จึงให้วางทั้งความคิด ทั้งความรู้ให้หมดความคิดเป็นตัวสังขาร ความรู้เป็นตัววิญญาณขันธ์ เมื่อวางความคิด เมื่อวางความรู้ ภพทั้งปวงก็ดับไปด้วยประการทั้งปวง ๆ ดังพระบาลีที่พระองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักว่า "เอกาหิธาตุ ทิฏฺฐธมฺมิกา สอุปฺปาทิเสส ภวานิสพฺพโส" ฯ แปลว่า "ธาตุอันหนึ่งเป็นไปในธรรมอันได้เห็นแล้ว มีภพทั้งปวงดับไปด้วยประการทั้งปวง" เพราะสิ้นธรรมชาติผู้จะนำไปสู่ภพคือตัณหา ข้อที่ว่าสิ้นตัณหาได้แก่สิ้นความคิดนั้นเอง ตกลงคงได้ความว่าความคิดนำไปสู่ภพ เช่นผู้จะไปเกิดในอบายภูมิ ก็ต้องคิดถึงบาปที่ตนทำไว้ จึงจะไปสู่อบายได้ ถ้าไม่ได้ทำบาป ถึงคิดอยากไปก็ไปไม่ได้ คนไม่ได้ทำบาปคิดได้ใจก็ไม่เศร้าหมอง จึงไปทุคติไม่ได้ ส่วนผู้จะไปสู่สุคติ คือมนุษย์และสวรรค์ ก็ต้องอาศัยความคิด คือคิดถึงบุญที่ตนทำไว้ ผู้จะไปเกิดในชั้นพรหมก็ต้องคิดถึงธรรมของพรหมที่ตนทำได้ ผู้จะไปสู่อรูปพรหมก็อาศัยความคิดถึงธรรม อรูปพรหมที่ตนทำได้ ผู้จะไปสู่นิพพาน ชั้นต้นต้องอาศัยความคิดก่อน เพราะความคิดเป็นอเนญชาภิสังขาร เป็นสังขารกลาง คิดไปได้ทุกด้าน ถ้าคิดไปในบาป วิญญาณก็รู้ทางบาป ถ้าคิดทางบุญก็รู้ทางบุญถ้าคิดไปนิพพานก็รู้ทางนิพพาน วิญญาณความรู้เป็นตัวปฏิสนธิ แต่นิพพานไม่มีปฏิสนธิมีแต่ภพทั้ง ๓ ผู้ที่จะไปสู่นิพพานต้องอาศัยความคิด ความคิดก็อาศัยความอยาก เมื่ออยากได้นิพพานก็คิดไปหานิพพาน เมื่อเห็นนิพพานแล้ว ว่าพระนิพพานไม่มีความคิดไม่มีความรู้ ก็ให้วางความคิดความรู้ทั้งหมดทิ้งไว้ในภพทั้งสาม ฝ่ายวิญญาณคือความรู้เป็นฝ่ายเกิด เมื่อมีเกิดก็ต้องมีดับ ฝ่ายนิพพานไม่มีความรู้เมื่อไม่มีความรู้ก็ไม่มีความเกิดเมื่อไม่มีความเกิดก็ไม่มีความดับ ฝ่ายไหนเกิดฝ่ายนั้นก็ดับ ฝ่ายไหนไม่เกิดฝ่ายนั้นก็ไม่ดับเมื่อญาณความรู้เกิดขึ้น จึงทิ้งความเกิดความดับไว้กับภพ แล้วออกไปอยู่นอกภพ คือ

อยู่กับฝ่ายที่ไม่เกิดไม่ดับ ก็ภพทั้งปวงมันเกิดขึ้นที่ไหน มันเกิดขึ้นที่ขันธ์ ถ้าวางขันธ์ก็เป็นอันว่าวางภพ เมื่อวางภพก็เป็นอันว่าวางชาติ ดุจหนึ่งว่า วางเชื้อของไฟ ก็เป็นอันว่าวางไฟ เมื่อวางไฟก็เป็นอันว่าวางความร้อน เมื่อไฟดับหมดแล้ว ก็เหลือแต่ความเย็น ความเย็นท่านเรียกว่าวิมุติ นิโรธ นิพพานอันเดียวกัน ความเย็นจะเกิดขึ้น ก็เพราะจิตหลุดพ้นจากกามจากภพ จากอวิชชา ดังภาษิตคาถาที่ท่านผู้รู้นำมาลงไว้เป็นหลักอ้างว่า "กามาสวาปิจิตฺตํ วิมุตฺจติ" แปลว่าจิตหลุดพ้นแล้ว แม้จากอาสวะคือกาม แม้จิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะคือภพ แม้จิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ คือ อวิชชา "วิมุตฺตสฺสมึ วิมุตฺตมิติญาณํ โหติ" เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้วย่อมมี เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็เป็นธรรมดา ที่จะต้องรู้ว่าตนหลุดพ้นแล้ว เหมือนผู้วางไฟ ก็ย่อมรู้ว่าตนพ้นจากความร้อนเป็นธรรมดา แต่การหลุดพ้นย่อมมีหลายประเภทพระโสดาสกิทาคา เป็นตะทังควิมุติ พ้นได้ชั่วคราว พระอนาคาเป็นวิขัมภนวิมุติพ้นได้นาน ๆ พระอรหันต์พ้นได้เป็นสมุหเฉทวิมุติ พ้นได้เด็ดขาด เพราะญาณความรู้ที่รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว เรียกว่าปัจจเวกขณะญาณ คือการกำหนดรู้ของพระอรหัตต์ไม่กำเริบ เพราะท่านได้ญาณสัมปยุตกามาวจรกิริยาเป็นที่ตั้งแห่งองค์อริยะมรรค คือจิตของท่านพ้นจากบาปจากบุญ บาปบุญไม่มาเกิดในจิตของท่านอีก บุญบาปจะหมดก็เพราะสิ้นตัณหา เมื่อสิ้นตัณหาสิ้นบาปสิ้นบุญไม่มีผู้จะนำไปสู่ภพ ตัณหาคือตัวกิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรมภพ เมื่อทำกรรมภพเอาไว้ตัวอุปาทานการเข้ายึด ก็ยึดเอาไว้ เมื่อยึดเอากรรมภพไว้แล้วตัวอุปฏิภพคือชาติจึงต้องมีอีก ตัวชาติจึงเปรียบเหมือนไฟ ตัวกรรมภพจึงเปรียบเหมือนเชื้อของไฟ ตัวอุปาทานเปรียบเหมือนคนยึดเอาเชื้อของไฟไว้ พระเสกข แปลว่าผู้ยังจะต้องศึกษา คือพระโสดา สกิทาคา อนาคา ญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้วแต่จิตกำเริบอีก เพราะท่านมีญาณสัมปยุตกามาวจรกุศลเป็นที่ตั้ง เมื่อมีกุศลอกุศลก็ต้องมีเป็นคู่กัน แต่อกุศลมีกำลังน้อย จึงไม่สามารถจะแต่งให้เกิดในอบายภูมิ กุศลจึงแต่งให้เกิดในมนุษย์และสวรรค์อีก เพราะอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ยังไม่เต็มบริบูรณ์จึงไม่เสร็จกิจ จึงยังต้องใช้ความเพียร ละบาปละบุญที่เหลืออยู่ให้หมด เพราะเหตุนั้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วท่านจึงให้มีปัจจเวกขณะญาณการกำหนดรู้ ถ้าไม่มี

ปัจจเวกขณะญาณ เป็นมิจฉาวิมุติ เป็นกุปปธรรม เป็นธรรมที่กำเริบ ถ้ามีปัจจเวกขณะญาณการกำหนดรู้ไม่กำเริบ ก็เป็นอกุปปธรรมเป็นธรรมไม่กำเริบ

จบฐานที่ ๓

## ขึ้นฐานที่ ๔

เมื่อโยคาวจรผู้บำเพ็ญ รู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว ถ้ามีปัจจเวกขณะญาณ จิตจึงไม่กำเริบ เหตุนั้นในฐานที่ ๔ จึงให้มีสติเป็นนายประตูดูทวาร เมื่ออารมณ์ผ่านเกิดดับต้องให้รู้ เวลาไหนรู้เวลานั้นเป็นวิชชา เวลาไหนไม่รู้เวลานั้นเป็นอวิชชา ทวารตาก็ไม่สำคัญ ตาเป็นดุจกล้องส่อง คนที่ส่องกล้องข้างในสำคัญ หูเป็นดุจวิทยุเครื่องรับเสียง คนที่ฟังเสียงอยู่ข้างในสำคัญ คนที่ดมกลิ่น คนที่ลิ้มรส คนที่ถูกต้องโผฏฐัพพะสำคัญ ให้จับเอาให้ได้ แต่ตัวสำคัญจริง ๆ คือผู้รับธรรมารมณ์อันได้แก่ใจ ใจเป็นใหญ่ ใจย่อมอยู่ในมโนทวาร อารมณ์ผ่านทวารภายนอก ก็เข้าไปบอกให้ใจเป็นผู้รู้ มันมีสายโทรศัพท์เข้าไปถึงกันได้รวดเร็ว จึงไม่ต้องดูทวารอื่นให้ลำบาก ดูตั้งแต่มโนทวารอย่างเดียวเท่านั้นก็พอ เมื่อผู้บำเพ็ญ มีสติเป็นนายประตู ดูมโนทวาร เมื่ออารมณ์ผ่านก็จะเข้าไปบอกให้ท่านรู้เอง ไม่ต้องไปดูที่อื่นให้ลำบาก เหมือนคนดูหนัง เขาย่อมดูที่จอหนัง เพราะจอหนังเป็นที่ประชุมแห่งรูปหุ่นก่อนแต่รูปหุ่นยังไม่ปรากฏในจอหนัง ๆ ย่อมว่างเปล่า จอหนังจะมีรูปหุ่น อาศัยเครื่องฉายหมุนเครื่องฉายจะหมุนอาศัยคนฉาย เมื่อรูปหุ่นมาปรากฏที่จอหนัง จอหนังจึงกลายเป็นบ้านเป็นเมือง เป็นแม่น้ำลำธาร เป็นสัตว์เป็นคน เป็นพระเอกนางเอก สารพัดนับไม่ถ้วน รวมความลง ในการดูก็มีอยู่สองอย่าง คือทำให้คนที่ดูให้ชื่นชมยินดีอย่างหนึ่ง การดูหนังในคือดูหทัยวัตถุ ก็ไม่มีต่างกันเลย เมื่อไม่มีอารมณ์อันใด หทัยวัตถุก็ว่างเปล่าอยู่ เมื่อมีผัสสะเข้ามากระทบทวารเข้าแล้ว ก็จะเห็นเป็นเรื่องเป็นราว มีทั้งสุขมีทั้งทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ มีทั้งดีมีทั้งชั่ว มีทั้งบาปมีทั้งบุญสารพัดนับไม่ถ้วน แต่เมื่อสรุปความลงก็คงมี ๒ คือ อิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ชอบอย่างหนึ่ง อนิษฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่ชอบอย่างหนึ่ง เมื่อดูหนังในให้มากเข้าแล้ว จะจับต้นสายปลายทางแห่งสังขารอันมาประชุมแต่งในดวงหทัยวัตถุ จะเห็นสังขารที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ปัจจุบันบ้าง เป็นไปในภูมิสาม คือกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ

อรูปาวจรภูมิ จะมาประชุมที่หทัยวัตถุ สังขารเหล่านี้มาจากอะไร เมื่อสาวเข้าไปหาต้นเหตุ จะรู้ได้ว่า สังขารเหล่านี้เกิดจาก อาหารอย่างหนึ่ง กรรมอย่าง ๑ ตัณหาอย่าง ๑ อวิชชาอย่าง ๑ อาหารมี ๒ กวลิงกาฬาหาร อาหารคือคำข้าวเป็นอาหารของกาย ผัสสาหาร การกระทบทางทวารเป็นอาหารของใจ กรรมคือกุศลกรรมอกุศลกรรมอันเกิดแต่การกระทำ ทำไว้แต่อดีตบ้าง ปัจจุบันบ้าง ทำทางกาย พูดทางวาจา ตัวมโนกรรมเป็นผู้สั่งให้ทำ ทำแล้วตัวมโนกรรมก็เป็นผู้สั่งสมเอาไว้ กรรมเหล่านี้เกิดจากตัณหาความอยาก ตัณหามาจากอวิชชาความไม่รู้เท่าบุญเท่าบาป ดวงหทัยวัตถุจึงเปรียบเหมือนจอหนัง กายสังขารทุกส่วนเปรียบเหมือนโรงหนัง สังขารที่เข้ามากระทบที่หทัยวัตถุ เปรียบเหมือนรูปหุ่น เข้ากระทบที่จอหนัง ตัณหาความอยากเปรียบเหมือนเครื่องฉายหนัง เมื่ออยากในเรื่องไหนก็ฉายในเรื่องนั้น ตัวอวิชชาเปรียบคนฉายหนัง เมื่ออวิชชาดับ ไม่เข้าไปหนุนตัณหาให้อยาก สังขารความปรุงแต่งก็ดับ เมื่อสังขารความปรุงแต่งดับ ดวงหทัยวัตถุก็ว่างเปล่า ฉันใดเมื่อคนฉายหนังหยุดฉาย เครื่องฉายมันก็หยุด เมื่อเครื่องฉายหยุด รูปหุ่นก็ไม่ปรากฏที่จอหนัง จอหนังจึงว่างเปล่าเมื่อผู้บำเพ็ญรู้แจ้งดังนี้แล้ว ก็ให้มีปัจจเวกขณะญาณการกำหนดรู้ ตัวปัจจเวกขณะญาณนี่แหละ เป็นตัววิชชา เป็นเครื่องห้ามอวิชชาไม่ให้เข้าไปหนุนตัณหา ให้อยาก เมื่อตัณหาไม่อยากแล้ว ความคิดในสามกาลจึงไม่มี เมื่อความคิดในสามกาลไม่มี หทัยวัตถุจึงว่างเปล่าที่ว่าสังขารดับหมายเอา ดับความคิดในสามกาลเท่านั้น ส่วนวิญญาณความรู้ในทวาร ๖ เป็นของดับไม่ได้ ดับได้แต่เวลานอนหลับเท่านั้น เมื่อตื่นขึ้นมาก็ต้องได้เห็นต้องได้ยิน ขันธ์อันนี้ท่านเรียกว่าวิบากขันธ์ เป็นตัวทุกสัจเป็นของควรกำหนดรู้ ห้ามแต่ไม่ให้เข้าไปยึด ถ้าเข้าไปยึดเป็นสมุหทัยเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าวางเป็นนิโรธ ความดับทุกข์ กิริยาที่ทำการปล่อยวางเป็นมรรค การออกจากวิญญาณขันธ์ฯ คือเมื่อรู้ก็สักแต่ว่ารู้ ไม่ใช่เรารู้ ได้กล่าวแล้วในฐานที่ ๓ ถ้าออกจากวิญญาณขันธ์ได้ ก็นับว่าหมดเรื่อง วิญญาณขันธ์ก็นับเข้าในนามขันธ์คือใจ เมื่อออกจากใจได้ก็หมดเรื่อง เพราะราคะ โทสะ โมหะ มันเกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้นที่ใจ ถ้าทิ้งใจแล้ว ก็เป็นอันว่าตัดต้นทางของกิเลส กิเลสคือ ราคะ โทสะ โมหะ จึงเปรียบเหมือนไฟ วิญญาณคือใจเปรียบเหมือนเชื้อของไฟ ถ้าทิ้งเชื้อไฟ ก็เท่ากับทิ้งไฟ กล่าวย่อ ๆ ก็ให้วางรูป วางนาม คือวางกายกับใจเท่านั้น ถ้าวางรูปขันธ์นามขันธ์ได้แล้ว

ก็ไม่เห็นมีอะไรอีกที่จะนำมากล่าว ที่กล่าวกันไปมาก ๆ เพื่อให้ฟังกันให้สนุกเท่านั้น จึงจะนำมากล่าวอีก ถ้าทิ้งกายกับใจได้แล้ว ไม่ต้องฟังอีกก็ได้ ฟังไปได้ก็เบื่อหู เบื่อตาเปล่า ๆ ถ้าทิ้งใจยังไม่ได้ ให้ฟังอีกก่อนใจจะเกิดมีขึ้น อาศัยอะไร อะไรเป็นเหตุให้มีใจ อ้อใจมีขึ้นนั้น อาศัยตากับรูป เกิดจักขุวิญญาณ อาศัยหูกับเสียง เกิดโสตวิญญาณ อาศัยจมูก กับกลิ่น เกิดฆานะวิญญาณ อาศัยลิ้นกับรส เกิดชิวหาวิญญาณ อาศัยกายกับโผฏฐัพพะเกิดกายวิญญาณ อาศัยใจกับธรรมารมณ์ เกิดมโนวิญญาณ ประชุมธรรมอย่างละสาม ๆ เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะจึงเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาสุขบ้างทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง เมื่อบุคคลใดถูกต้องสุขเวทนาแล้ว ไม่เพลิดเพลิน ไม่ชื่นชม ไม่หมกมุ่นติดอยู่ อนุสัยคือราคะก็ไม่ตามนอนในสันดานของบุคคลนั้น เมื่อบุคคลนั้นถูกต้องทุกข์เวทนาแล้ว ไม่โศรกเศร้าเสียใจ ไม่ตีอกร้องไห้ ไม่คร่ำครวญหลงใหล อนุสัยคือปฏิฆะก็ไม่ตามนอนในสันดานของบุคคลนั้น เมื่อบุคคลนั้นถูกต้อง อสุขมสุขเวทนาแล้ว รู้จักความเกิดรู้จักความดับ รู้จักความอร่อย รู้จักความให้โทษ รู้จักออกจากเวทนานั้นโดยชัดเจนตามเป็นจริง อนุสัยคืออวิชชาก็ไม่ตามนอนในสันดานของบุคคลนั้น บุคคลนั้นละอนุสัยคือ ราคะในสุขเวทนาได้แล้ว ถ่ายถอนอนุสัย คือปฏิฆะในทุกขเวทนาได้แล้ว เพิกถอนอนุสัยคืออวิชชา ในอสุขมสุขเวทนาได้แล้ว ละอวิชชาได้แล้ว กระทำวิชชาให้เกิดจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ในสูตรนี้เรียกว่าเวทนา ให้ออกจากเวทนา ถ้าออกจากเวทนาได้ ก็ออกจากใจได้ ใจอันเดียวมันมีสัญชาติต่างกัน จึงเรียกไปตามสัญชาติของใจ คือมันมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณรวมกันเข้าจึงเรียกว่าใจ ดังแกงอันเดียวมันมีรสหลายรส คือรสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม รสหวาน ไปตามอรรถรสของแกงมีอยู่ ๔ รส ถ้ารวมสั้นก็เรียกว่าแกงอันเดียว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เปรียบเหมือนรสของแกง ใจจึงเปรียบเหมือนแกง ถ้าวางแกงได้ก็เป็นอันว่าวางรสของแกงทั้งหมด ฉันใดถ้าวางใจได้ก็เป็นอันว่าวางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้งหมด ของ ๔ อย่างถ้าวางอันหนึ่งได้ ก็ได้ไปหมด ถ้าวางไม่ได้ต้องการอยากเห็นพระ-นิพพาน ก็ไม่เห็น เพราะพระนิพพานไม่มีขันธ์ ขันธ์บังพระนิพพานอยู่มิดชิด ถ้าอยากเห็นพระนิพพาน ก็ต้องเพิกขันธ์ออกให้หมด ถ้าเพิกขันธ์ไม่ได้วางขันธ์ไม่ได้ ก็เป็นอันว่าหมดหวัง จะแสวงหาหนทางอื่น ไม่มีหนทางมีหนทางเดียวเท่านี้ เพราะขันธ์ของเราไม่

เป็นของที่มีจริง เป็นของหลอกลวงให้เราเข้าไปยึดถือ สิ่งใดที่เราเข้าไปยึดถือ โดยความเป็นเจ้าของ จะเป็นของหาโทษมิได้ สิ่งนั้นย่อมไม่มี สิ่งทั้งปวง ทั้งวัตถุภายในคือในตัวเรา หรือวัตถุภายนอก คือนอกตัวเราก็ดี ไม่มีสิ่งใดเป็นสาระแก่นสาร มีแต่สิ่งที่ให้โทษโดยส่วนเดียว เหตุนั้นฐานที่ ๕ จึงให้อยู่กับความไม่ถือมั่น

จบฐานที่ ๔

## ขึ้นฐานที่ ๕

ฐานที่ ๕ ก็ให้เพ่งหทัยวัตถุอันเดียวนั้นเอง แต่มีความหมายต่างกัน คือ มีอะไรผ่านมาทางมโนทวาร จะเป็นอิฏฐารมณ์ หรืออนิฏฐารมณ์ไม่ให้ถือมั่นในอารมณ์เหล่านั้น ก็ตัวปัจจเวกขณะญาณจะกำเริบ คือสติจะเหนี่ยวรั้งไว้ไม่ได้ เพราะความถือมั่นในอารมณ์เหล่านั้นและเป็นเหตุ เมื่อถือมั่นในสิ่งใด จิตใจของเราจึงเข้าไปยึดถือเอาสิ่งนั้น สิ่งอะไรเล่าที่เรายึดเราถือมากกว่าสิ่งทั้งปวง ไม่มีสิ่งอื่นนอกจากตัวเรา รักอะไรจะยิ่งกว่าตัวเราไม่มี เกลียดอะไรจะเกลียดเท่าความตายไม่มี ทุกข์อะไรจะทุกข์ยิ่งกว่าเบ็ญจขันธ์ไม่มี สุขอะไรจะยิ่งกว่าพระนิพพานไม่มี ตัวเราในที่นี้ ก็หมายเอาขันธ์ทั้ง ๕ คือกายกับใจ อันเป็นที่รักอย่างยิ่งไม่มีสิ่งอะไรจะเทียมถึง จำพวกที่ทำการทุจริตผิดศีลธรรม ผ่าผืนเอาประโยชน์ของผู้อื่นมาเป็นประโยชน์ของตน ก็เพราะรักตนนี้เอง แต่การรักตนชนิดนี้ไม่ถูกทาง เท่ากันกับเกลียดชังตน ถ้ารักตนต้องทำความดีไว้เพื่อตน ความดีกับความชั่วที่ตัวทำไว้ย่อมจักได้เป็นผลเหมือนกับเงาเทียมตนฉนั้น ตนคือขันธ์ ๕ ที่หลงงมงายเข้าไปยึดถือ ไม่ใช่ตนจริง เป็นตนแต่เพียงสมมุติให้รู้ ว่าเขาว่าเราว่าหญิงว่าชาย เพื่อให้รู้ว่าใครเป็นใคร เรียกกันได้แต่เพียงชั่วคราว ในระยะที่ยังไม่สิ้นลมหายใจเท่านั้น เมื่อสิ้นลมหายใจแล้ว การสมมุติว่าสัตว์ว่าคนก็ไม่มีตน คือขันธ์ ๕ จึงเป็นของหลอกลวงให้ลุ่มหลง เหมือนคนเล่นกลหลอกลวง การยึดถือเอาขันธ์ ๕ เป็นตน จึงนับว่าถือเอาของไม่มีจริง ถือเอาของไม่เที่ยง จึงต้องได้รับทุกข์ ทุกข์เพราะเราหลงถือเอาของไม่จริง ทุกข์อะไรจะทุกข์เท่าเบ็ญจขันธ์ไม่มี แต่เป็นอะไรคนเราทุก ๆ คน จึงรักเบ็ญจขันธ์ยิ่งกว่าสิ่งทั้งปวงเป็นเพราะคนเราทุก ๆ คน ตกอยู่ในอำนาจ

แห่งอวิชชา ไม่รู้เท่าสังขารตามความเป็นจริง จึงมัวหลงยึดเอาของไม่จริง ของไม่เที่ยงจึงได้แต่ทุกข์วิ่งเข้าไปหาทุกข์ คิด ๆ ก็น่าขัน ว่าทุกข์ก็วางทุกข์เสีย ดังนี้จึงจะพ้นทุกข์ ว่าไฟเป็นของร้อนก็น่าจะวางไฟ แต่เหตุไฉนคนเราทุก ๆ จำพวกที่ยังขาดจากการสดับว่าไฟแต่วิ่งเข้าไปหาไฟ เข้าไปยึดไปถือเอาไว้ ถ้าวางไฟเสียได้ ความร้อนจะมีมาแต่ที่ไหน ถึงความร้อนของไฟจะมีอยู่ก็โดยธรรมชาติของมัน เมื่อเราไม่ไปจับมัน ตัวเราก็ไม่ร้อน ฉันใด ขันธ์ทั้ง ๕ อันเป็นตัวทุกข์ เปรียบเหมือนไฟ ถ้าเราวางเสียซึ่งขันธ์ ๕ อันเป็นตัวทุกข์ ทุกข์จะมีได้อย่างไร ถึงขันธ์ ๕ จะเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์โดยธรรมชาติของมัน พึงเห็นดังขันธ์ ๕ ของคนอื่นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ญาติของเรา เมื่อเราได้เห็นเขาเจ็บเขาตาย ก็จะเพียงแต่เมตตากรุณาเท่านั้น หรือถ้าเป็นคนก่อกรรมก่อเวรแก่เรา เรายังจะนึกว่า สมน้ำหน้ามันให้มันตายเราจะได้อยู่สบาย ถ้าตัวของเรานึกถึงขันธ์ของเราว่าฯ นำทุกข์นำโทษมาให้แก่เรา ถ้าเราถือเอาขันธ์ ๕ ก็เท่ากันกับถือเอาทุกข์ ถือเอางูพิษ ถ้าเรานึกถึงขันธ์ ๕ เท่ากันกับคนก่อกรรมก่อเวรแก่เรา นำทุกข์นำโทษ มาให้แก่เราโดยส่วนเดียว ถ้าขันธ์ ๕ มันหิวมันกระหายมันแก่มันเจ็บมันตาย เราก็จะคิดว่าสมน้ำหน้ามัน ถ้าเรานึกเสียว่าขันธ์ ๕ ไม่เป็นของเราไม่อยู่ในอำนาจของเรา เราบังคับบัญชามันไม่ได้ เมื่อมันแก่มันเจ็บมันตาย ถ้าเรานึกเสียว่าไม่ใช่เราตาย ขันธ์เขาเปลี่ยนสภาพของเขาต่างหาก เขาแก่ถึงขีดของเขา หรือเขายังไม่แก่เขาพอใจ อยากไปเอง ไม่ใช่เราบอกให้เขาไป หรือนึกเสียว่าแขกฝรั่งมันตายต่างหากไม่ใช่เราตาย ถ้านึกอย่างนี้เราก็ไม่ดีใจเสียใจ จะถอนเสียซึ่งอุปาทานการเข้าไปยึด ถ้าเกลียดความตาย ต้องถอนเสียซึ่งอุปาทาน การเข้ายึด ดังนี้จึงจะนับว่าเกลียดความตาย ถ้าเกลียดความตายแล้ววิ่งเข้าไปหาความตาย มันก็ได้ตั้งแต่ความตาย เข้าใจแต่ว่าเราเป็นผู้แก่ผู้เจ็บผู้ตาย ถอนตัวเราออกไม่ได้ ไหนเลยจึงจะพ้นจากทุกข์ เกลียดทุกข์ ไม่วางทุกข์เกลียดความตาย ไม่วางความตาย กลัวจรเข้ใหญ่แล้วไพล่ลงหนอง ถ้าเข้าไปยึดเอาเรา มันได้ตัวเราไว้สมหมาย หรือเวลามันตายเราร้องไห้โศรกเศร้า มันกลับคืนมาได้ ก็ควรจะไปยึดควรจะร้องไห้โดยแท้ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเห็นแจ้งชัดว่า การเข้าไปยึดขันธ์มีโทษโดยส่วนเดียว การวางขันธ์ มีประโยชน์โดยส่วนเดียว ก็ให้ปล่อยเสีย วางเสีย สาธุชนจะหลุดพ้นได้เพราะความไม่ถือมั่น เมื่อวางเสียซึ่งอัตตวาทุปาทาน การถือมั่นในตัวตน อุปาทานดับ

ภพก็ดับ ถึงที่สุดแห่งทุกข์ สมตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ทรงชี้ไว้เป็นหลักอ้างว่า "อุปาทาเนรายํทิสวา" เห็นร้ายในการยึด "เอเสวนฺโตทุกฺขสฺส" นั้นแลที่สุดแห่งทุกข์ ถ้าวางตัวอุปาทานไม่ได้เล่าจะมีโทษเป็นอย่างไร มีโทษคือจะต้องเกิดอีก เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีตาย ถ้าไม่เกลียดความตาย ก็ให้เข้าไปยึดเอาอย่าปล่อยอย่าวาง ถ้าเข้าไปยึดถือเอาไว้ เมื่ออุปาทานมี ภพก็มี เมื่อมีภพ ก็ต้องมีชาติ เป็นสายชนวนสืบต่อกัน

เมื่อจะกล่าวถึงอุปาทานการยึดถือ มี ๔ ประการ คือ สีลลัพพัตตุปาทาน ๑ ทิฏฐิ-ปาทาน ๑ กามุปาทาน ๑ อัตตวาทุปาทาน ๑ อุปาทานทั้ง ๔ นี้ จะเอาอะไรมาฆ่ามาถอนอุปาทานจึงจะดับ ต้องเอาปัญญา เอาศีล เอาสมาธิ เป็นแต่ผู้ช่วย ปัญญาในที่นี้ ก็ต้องเป็นโลกุตตร ปัญญา จึงจะฆ่าจึงจะถอนได้ โลกุตตรปัญญาจะฆ่า ๆ ด้วยอาการอย่างไร ด้วยอาการที่ค้นหาเหตุผล อะไรเรียกว่าเหตุ อะไรเรียกว่าผล ตัวของเราเป็นตัวเหตุ คือเกิดมาแล้ว แก่เจ็บตายเป็นตัวผล เมื่อเห็นผลแล้ว จึงสาวเข้าไปหาต้นเหตุอีกว่าชาติคือความเกิดนี้มันมาจากอะไร มาจากกรรมภพ คือบุญกับบาป ภพคือบุญกับบาปมาจากอุปาทาน อุปาทานแปลว่ายึดเอาบุญ เอาบาปสีลัพพัตตุปาทาน ถือมั่นในลัทธิภายนอกศาสนาไว้ สีลัพพัตตุแปลว่า สิ่งที่จะนำความเศร้าหมองมาให้ ศาสนาสั่งสอนให้ละบาป บำเพ็ญบุญ บาปอันจะนำไปสู่อบายนั้นท่านเรียกว่า กรรมกิเลส เหตุเครื่องเศร้าหมอง ๔ อย่าง คือฆ่าสัตว์ ๑ ลักทรัพย์ ๑ ประพฤติผิดในกาม ๑ พูดปด ๑ ลัทธิศาสนาอื่นที่สอนว่าฆ่าสัตว์ไม่บาป ถ้าใครนับถือลัทธินั้นก็ดี หรือนับถือศาสนาพุทธ แต่นับถือแต่ปาก ไม่ประพฤติตามคำสอนคือถือมั่นในบาป บอกว่าบาปที่ทำนี้ เป็นตัวกรรมภพ เป็นตัวเหตุที่ชั่ว ตัวชาติเป็นตัวผลเมื่อเหตุชั่วแล้ว ผลก็ต้องชั่ว การทำบุญเป็นเหตุดี เมื่อเหตุดีผลก็ต้องดี การได้สดับรับฟังในการอ่านหนังสือก็ดี ในการฟังก็ดีเรียกว่าสุตามยปัญญา แปลว่าปัญญาเกิดจากการสดับรับฟัง ฟังจากสัพพัญญูพุทธผู้รู้ก่อน เมื่อฟังแล้วใช้ปัญญาไตร่ตรองดูเห็นแจ้งในใจ เรียกว่าจินตามยปัญญา แปลว่าปัญญาเกิดจากการค้นคิดเมื่อรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ว่าบาปเป็นตัวกรรมภพ เป็นลัทธิภายนอก เป็นเครื่องนำไปสู่อบายภูมิ ๔ ก็ละเสีย วางเสียไม่ถือมั่นถือเอาไว้นี้เรียกว่าปัญญาภาวนามยปัญญา ทำให้เกิดให้มีขึ้น นี้แหละเรียกว่าโลกุตตรปัญญา เกิดจากกามาวจรญาณสัมปยุต ประกอบปัญญา บุคคลที่รู้ดังนี้ท่านเรียกว่า ไตรเหตุบุคคล วีจิต

เป็นไตรเหตุ ส่วนบุคคลที่ฟังแล้วไม่รู้ เป็นญาณวิปยุตปราศจากปัญญา เป็นทุเหตุบุคคล มีจิตเป็นทุเหตุ ฟังแล้วไม่เข้าใจ จึงละไม่ได้ วางไม่ได้ ซึ่งสีลัพพัตตุ ยังมีสีลัพพัตตุ อัน เป็นอย่างกลางอย่างละเอียดการถือเวทมนต์กลคาถามหานิยมต่าง ๆ ก็ดี การถือภูตผีปีศาจบวง สรวงบูชา สิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ เคราะห์ดีเคราะห์ร้าย ฤกษ์ดียามดี สิ่งใดปราศจากเหตุผล ไม่เป็น ทางที่จะพ้นทุกข์สิ่งนั้นเป็นสีลัพพัตตุทั้งสิ้น

ทิฏฐุปาทาน ข้อที่ ๒ ทิฏฐิแปลว่าความเห็น สูญยตะทิฏฐิเห็นว่าสัตว์ตายแล้วสูญ สัตวสตะทิฏฐิ เห็นว่าสัตว์เที่ยงเคยเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นมนุษย์ เคยเป็นสัตว์ดิรัจฉานก็เป็น สัตว์ดิรัจฉาน นัตถิกทิฏฐิเห็นว่าไม่มีบาปไม่มีบุญ ทิฏฐิทั้ง ๓ นี้ ถ้าเห็นขนาดหนักไปสู่ โลกันต์ ความเห็นอันนี้และเข้าฝังอยู่ในใจของบุคคลจำพวกใดแล้ว บุคคลเหล่านั้นจึงกล้า ทำบาปได้ ยังมีทิฏฐิอย่างกลางอย่างละเอียด เห็นในของที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยงเห็นในของที่เป็น ทุกข์ ว่าเป็นสุข เห็นในของที่ไม่งามว่างาม เห็นในของที่ไม่ใช่ตนว่าตน นี้เป็นอย่างกลาง ทิฏฐิอีกสามอย่าง สิ่งใดชอบใจเรา ๆ ชอบใจ สิ่งใดไม่ชอบใจเรา ๆ ไม่ชอบใจ บางสิ่งชอบ ใจเรา บางสิ่งไม่ชอบใจเรา เราไม่ชอบใจ นี้อย่างละเอียด ฯ

กามุปาทานข้อที่ ๓ ถือมั่นในกาม ไม่อยากละไม่อยากวางยินดีในกามสุขเป็นเหตุ ให้ฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ นี้เป็นกามุปาทานอย่างหยาบ ยินดีในมนุษย์สมบัติสวรรค์สมบัติแล้วงด เว้นจากบาป นี้เป็นอย่างกลางอย่างละเอียด ฯ

อัตตวาทุปาทาน ถือมั่นในตัวตน ถือสัตว์ถือคนถือหญิงถือชาย ถือดีถือชั่ว ถือ เขาถือเรา ถือหมู่ถือคณะ ถือลัทธินิกาย ถือบาปถือบุญ ถืออินทร์ถือพรหม ความถือมั่น อะไร ๆ ในโลกนี้ มารวมอยู่ในอัตตวาทุปาทานทั้งสิ้น ถ้าวางอัตตวาทุปาทานอันนี้ได้สิ่งอื่น ทั้งหมด ก็กวาดล้างกันไปหมดเพราะอะไร ๆ ทั้งสิ้น มันมารวมอยู่ที่ตัวตนคือขันธ์ทั้ง ๕ ถ้า วางตัวตน คือขันธ์ทั้ง ๕ ได้แล้วสิ่งอื่นไม่ต้องวางก็ได้ เหมือนตัดต้นไม้ ถ้าตัดรากเหง้ามัน แล้ว กิ่งก้านสาขาไม่ต้องตัดก็ตาย เหตุนั้น พระองค์จึงทรงแสดงไว้ในที่สุดแห่งบัพพหนึ่งๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตร์ว่า หรือสติความระลึกว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ ก็สักแต่ว่าญาณความรู้เครื่องอาศัยระลึก เธอพึงเป็นผู้มีสันดานอันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่

ด้วย และไม่ให้ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย ทั้งนี้จุดประสงค์พระองค์ต้องการจะให้จิตหลุดพ้น ดังนิพนธ์ภาษิต ในข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นหลักแห่งความหลุดพ้น "เยสํสมฺโพธิยํเคสุ สมฺมาจิตตํ สุภาวิตํ อาทานปตินิสคฺตา อนุปาทานเยนตา ขีนาสวา สุติมนฺโตเตโลเก ปรินิพฺพุทฺโต" แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นในองค์สัมโพธิ คือปัญญาเป็นเครื่องเห็นเอง ผู้ใดไม่ถือมั่นในอุปาทาน ยินดีในการสละ ผู้นั้นมีอาสาวะสิ้นแล้ว มีความรุ่งเรืองด้วยญาณ หายหิวดับรอบแล้วในโลก อุปาทานทั้ง ๔ นี้ โสดามรรค ฆ่าสิลัพพัตตุปาทานได้ขาด ทิฏฐิปาทานอย่างหยาบ กามุปาทาน อย่างหยาบ ละได้สกิทาคามรรคละได้เท่ากัน เป็นแต่ที่เหลืออยู่นั้นทำให้เบาลง พระอนาคา- ละสีลัพพัตตุ ๑ กามุปาทาน ๑ ทิฏฐิปาทานอย่างหยาบอย่างกลางขาดเหลืออย่างละเอียด พระอรหัตต์ละขาดหมดทั้ง ๔

จบฐานที่ ๕

## ขึ้นฐานที่ ๖

การจะมีฐานที่ ๖ อีกเป็นเพราะอะไร เป็นเพราะอุปาทาน ยังดับไม่หมดนั้นเอง ถ้าดับอุปาทานหมดแล้ว ก็เสร็จกิจในการกระทำ ถ้าอุปาทานมีอยู่ เมื่อภพมีอยู่ชาติก็ต้องมีอีก ชาติคือความเกิด อันร้อนไปด้วยความเกิดแก่เจ็บตาย จึงเปรียบเหมือนไฟ ไฟจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเชื้อ ตัวกรรมภพ จึงเปรียบเหมือนเชื้อของไฟ ตัวอุปาทานการเข้าไปยึดถือเอาไว้ เปรียบเหมือนคนยึดเอาเชื้อของไฟไว้ ก็ตัวเรายึดเอาเชื้อของไฟไว้ ไม่รู้ตัวดอก หรือคน อื่นใครเขาจะมายึดเอาไว้ให้เรา ก็เราเสียดายชาติเสียดายภพ เราปล่อยเราวางไม่ได้ เราจึง ไปนิพพานไม่ได้ การที่ถอนอุปาทานไม่ได้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะญาณความรู้ยังไม่เห็น แจ้งใจ สามัญลักษณะคืออนิจจัง ทุกขังอนัตตานี้เอง เหตุนั้นในฐานที่ ๒ จึงให้เลือกเฟ้น แห่งไตรลักษณ์สาม คืออะไร ๆ ในโลกนี้ทั้งหมดจะเป็นสังขารที่มีใจครองก็ตาม จะเป็น สังขารที่ไม่มีใจครองก็ตาม ทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น มีเกิดแล้วต้องมีดับเป็นคู่กัน ถ้าเราเห็น ความจริงในของทุก ๆ สิ่ง มีปัญญาชี้ขาดไว้แล้ว ไหนเลยเราจึงจะไปยึดเอาสิ่งนั้น ว่าเป็น ของเราได้ ที่เราจะเข้าไปยึดถือเอาโดยความเป็นเจ้าของ ก็เพราะเราเห็นว่าสิ่งนั้นเที่ยงนั้น

เอง เมื่อถึงคราวสิ่งนั้นพลัดพราก จากตัวเรา ตัวเราจึงเกิดโศกเศร้าเสียใจ ถ้าตัวเรารู้แจ้งเห็นจริง ว่าทุก ๆ สิ่งที่มีอยู่ในตัวเรานี้ก็ดี เป็นแต่เครื่องอาศัยกันและกันอยู่ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นไม่ วันหนึ่งก็วันหนึ่งจะต้องพลัดพรากจากกัน ไม่ต้องสงสัยความตัดสินใจให้ชี้ขาดไว้ดังนี้ ญาณความรู้ไม่ลืมไม่ลืมไม่หลง ไม่หลงเข้าไปยึดไปถือในสิ่งที่ตนได้กำหนดรู้ไว้นั้น ถ้าสิ่งใดที่เรายังเข้าไปยึดถืออยู่ เพราะเราไม่เห็นแจ้งในสิ่งนั้นว่าตกอยู่ในสามัญลักษณะ เหตุไรนรชนทั้งหลายจึงไม่เห็นในสามัญลักษณะ ด้วยปัญญาของตน เหตุที่นรชนเหล่านั้น เป็นผู้เพลิดเพลินอยู่ เป็นผู้ทะเยอทะยานอยากอยู่ เป็นผู้เลินเล่อเผลอตัวอยู่ จึงไม่เห็นด้วยปัญญาของตน ถ้าชนเหล่านั้นละเสียซึ่งความเพลิดเพลิน ละเสียซึ่งความทะเยอทะยานละเสียซึ่งความเลินเล่อเผลอตัว ชนเหล่านั้นจึงจะเห็นด้วยปัญญาของตน ผู้ที่ละความเพลิดเพลินก็คือผู้ที่มีศีลอันสังวรดีแล้ว ผู้ที่มีจิตตั้งมั่น ในองค์สัมโพธิ ต่อแต่นั้นปัญญาเป็นเครื่องเห็นเอง ปัญญาที่จะเห็นเองในที่นี้มีอยู่ ๒ อย่าง ปัญญาเกิดแต่การค้นคิดอย่างหนึ่ง ปัญญาเกิดแต่การเพ่งอยู่กับที่อย่างหนึ่ง ปัญญาที่ค้นคิดปรารภสภาวธรรมหยาบกว่าปัญญาที่เพ่งอยู่กับที่ ถ้าจะเทียบกับสมาธิ ปัญญาที่ค้นคิด เทียบกับปฐมฌาน ปัญญาที่เพ่งอยู่กับที่ เทียบกับทุติยฌาน ฌานก็ละเอียดกว่ากันเป็นชั้น ๆ ปัญญาก็ละเอียดกว่ากันเป็นชั้น ๆ ตลอดถึงให้สำเร็จมรรคผล ต่อแต่นี้จะกล่าวถึงปัญญาค้นคิดการจะค้นคิดก็ต้องให้มีหลักความรู้ อันเกิดแต่สุตามยปัญญาก่อนจึงจะรู้ได้เร็ว ลำพังแต่การค้นคิดเอาเอง รู้ได้ยาก ๆ

ปัญญาที่ท่านแสดงไว้ ในวิปัสสนาภูมิมี ๖ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจจ ๔ ปฏิจสัมมุปบาท ๑ เหล่านี้เป็นภูมิให้เกิดปัญญา ใครจะเลือกเอาข้อไหนก็ได้ เมื่อมีสมาธิอันใดอันหนึ่งเป็นที่ตั้ง ควรยกวิปัสสนาข้อไหนข้อหนึ่งพิจารณา ในที่นี้จะยกเอาขันธ์ทั้ง ๕ ขึ้นแสดงพอเป็นทางเครื่องประดับสติปัญญา ขันธ์ ๕ ย่นให้สั้น ก็มีอยู่สองคือ รูปขันธ์ ๑ นามขันธ์ ๑ รูปขันธ์ของเรา ณ ที่เรายึดมั่นถือมั่นสำคัญว่าตัวว่าตน เพราะเราไม่เห็นในไตรลักษณ์ จึงถอนจึงวางอุปาทานไม่ได้ ถ้าเห็นทางไตรลักษณ์อุปาทานก็ดับไปเอง ก็อะไรมันบัง พระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ตัวสันตติ ความสืบเนื่องของกายของใจ เป็นเครื่องบังอนิจจตา ถ้าเพิกตัวสันตติด้วยปัญญา ก็จะเห็นอนิจจตาแจ่มแจ้ง ชั้น

ต้นแพิกกายนี้ก่อน ตัวของเราแรกก็เป็นเด็กอ่อนนอนอยู่ในเบาะเหมาะอยู่ในเปล ครั้นนานมาก็เป็นเด็กเล็กเด็กใหญ่รุ่นหนุ่มรุ่นสาว แปลไปเป็นคนเฒ่าแก่ชรา ตามืดหูหนักฟันหักแก้มตอบ หนังหดหู่เป็นเกลียวเหี่ยวแห้ง กำลังเรี่ยวแรงก็ลดถอย ความกินความนอนก็ไม่อร่อย จะเดินไปมาทางไหนก็คร่ำครวญ ตามอวัยวะทุก ๆ ส่วนล้วนแปรปรวนไปตามกัน รูปโฉมตระโนมพันธ์ที่เคยงดงามก็กับทรามโฉม หมองคล้ำกำดำหดเหี่ยวไม่น่าจะแลเหลียว ในที่สุด ก็แตกดับทำลายมีความตายเป็นอวสาน นี้และกายสังขารมันไม่เที่ยง ฯ

ส่วนจิตสังขารเล่า จิตดวงนี้เกิดขึ้นดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นเป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ปัจจุบันบ้าง เป็นไปในภูมิสามคือ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ พรากเสียซึ่งสันตติ ความสืบเนื่องของจิต วางเสียซึ่งความคิดความรู้ในอารมณ์สามกาล เมื่อวางอารมณ์สามกาลได้แล้ว ฯ ตัวภพก็ดับหมด ตัวภพดับก็คือตัวคิดดับนั่นเอง เมื่อความคิดดับ จิตเที่ยงไม่มีกาลไปกาลมา อนิจจลักขณะก็ปรากฏขึ้น คือเมื่อจิตเที่ยงแล้วจึงจะเห็นจิตไม่เที่ยง ถ้าวางความคิดได้ จึงจะเห็นโทษแห่งความคิด ดังคนออกจากฝิ่น ออกจากสุราได้ จึงจะเห็นโทษของฝิ่นของสุรา โทษแห่งความคิด ที่คิดอยู่ในภูมิสาม ความคิดก็เป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ ความรู้เป็นปัจจัยแห่งปฏิสนธิวิญญาณ อะไรบังทุกขตา อิริยาบถบังทุกขตา ที่เราไม่เห็นทุกข์เพราะเราผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ คือ การยืนเดินนั่งนอน กลบเกลื่อนซึ่งทุกข์ ไม่ดูทุกข์จึงไม่เห็นทุกข์ ถ้าเราดูทุกข์ ถ้าเราพรากอิริยาบถ คืออยู่ในอิริยาบถเดียวทุกขตาก็ปรากฏ หรืออีกในหนึ่งเราเข้าไปยึดเอาของที่ไม่เที่ยงตัวของเราจึงเป็นทุกข์ แต่เราไม่ดูทุกข์ เราจึงไม่เห็นทุกข์ ถ้าเราดูทุกข์ ถึงเราจะเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ก็ตามก็ต้องเห็นทุกข์ ก็อะไรเล่าบังอนัตตาลักขณะ ตัวฆณะคือก้อนเราดูตัวเรา ถ้าดูแต่เผิน ๆ ไม่ดูให้แยบคาย ก็จะเห็นแต่ผิวภายนอกอันเป็นก้อนเป็นแท่ง ถ้าเพิกเสียซึ่งฆณะคือ ก้อนให้เป็นส่วนย่อย ๆ คือกระจายออกเป็นส่วน ๆ ในอาการ ๓๒ ที่ว่าตัวเป็นตัวเราอะไรเป็นตัวเรา ผมหรือขนหรือเล็บหรือฟัน ตับไตไส้พุง อาหารใหม่อาหารเก่า น้ำเลือดน้ำหนอง ถามดูในอาการ ๓๒ ว่าอะไรเป็นตัวเรา ถ้าผมขนเล็บฟันเป็นต้นตอบว่า ข้านี้แหละเป็นตัวเราพึงถามอีกว่า ถ้าหากผมขนเป็นต้นเป็นตัวเรา เวลาสิ้นลมหายใจแล้ว เป็นอะไรผมขนเล็บฟันจึงเปื่อยเน่าชำรุดซุด

โทรมไปเล่า ในที่สุดอาการ ๓๒ ทุกส่วนคงรับสารภาพสู้ปัญญาไม่ได้ เมื่อเห็นกายทุกส่วนไม่มีอะไรเลย ส่วนที่แข็งเป็นธาตุดิน ส่วนเหลวเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดอยู่ในกายเป็นธาตุลม จึงเห็นร่างกายอันนี้ว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุ ไม่มีสาระแก่นสารเมื่อเห็นรูปขันธ์ ว่าไม่มีอะไรแล้ว ให้ดูนามขันธ์ ก็นามขันธ์อันนี้มันจะเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างไร นามขันธ์มันเกิดขึ้น ด้วยอาการอย่างไร นามขันธ์มันจะเกิดขึ้น มันก็อาศัยรูปขันธ์ ฯ เพราะรูปขันธ์อันนี้มันมีทวารรูป มีตามีหูเป็นต้น เมื่อรูปภายนอก มากระทบตาเกิดรูปภายในจึงเกิดวิญญาณขึ้นตากับรูป จึงนับเป็นรูป่ วิญญาณอันเกิดแต่ตาเป็นนาม หูกับเสียงเป็นรูป ความรู้อันเกิดแต่หูเป็นนาม นามและรูปเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ส่วนความคิดที่คิดไปในอดีต มันก็เกิดขึ้นจากสัญญานามธรรม คือได้เห็นได้ยิน ไว้แต่อดีตจึงมีความคิดไปในอดีต สิ่งใดที่เราไม่ได้เห็นไม่ได้ยิน เช่นบ้านอื่นประเทศอื่น ที่เราไม่เคยไปหรือวิชชาที่เรายังไม่เคยรู้ เราคิดไปไม่ได้ เราคิดได้แต่ในวงที่เรารู้เท่านี้ เมื่อเห็นกายกับใจของเรา ไม่ใช่ตัวตน ค้นหาตัวตนไม่มีนี้เป็นวิปัสสนาค้นคิด คิดเพื่อรู้ ถ้าไม่คิด ก็ไม่รู้ความ รู้ที่เกิดขึ้นจากการคิด มี ๒ ถ้าคิดทางชั่วก็รู้ทางชั่ว ถ้าคิดทางดีก็รู้ทางดี ห้ามแต่การคิดในทางใด ประกอบไปด้วยราคะความกำหนัดบ้าง ประกอบไปด้วยโทสะความโกรธบ้าง ประกอบไปด้วยโมหะความหลงบ้าง พึงกลับความคิดใหม่ อันตรงกันข้าม ดุจนายช่างไม้ผู้ฉลาด ถอนสลักเก่าออกตอกสลักใหม่เข้า ถ้าวิตกเช่นนั้นยังขืนบังเกิดขึ้นอยู่ ก็ให้พิจารณาว่า เห็นว่าวิตกเหล่านี้ เป็นทางให้เกิดโทษโดยส่วนเดียว ให้เกลียดกลัวต่อวิตกเหล่านี้ยิ่งนัก เหมือนชายหนุ่มและหญิงสาว เกลียดกลัวต่อของโสโครกฉนั้น ถ้าวิตกเช่นนั้นยังขืนบังเกิดขึ้นอยู่ ก็อย่าพึงใส่ใจอย่าพึงนึกถึง เปรียบเหมือนคน ไม่อยากเห็นรูปที่ผ่านมา ย่อมหลับตาเสียหรือเหลียวหน้าหนีเสีย ถ้าวิตกเช่นนั้นยังบังเกิดขึ้นอยู่ ก็ให้คิดลดหย่อนผ่อนปรนให้น้อยลงเหมือนคนวิ่งมาโดยรวดเร็ว ปรารถนาจะเดินช้า ๆ ก็เดินช้า ๆ ปรารถนาจะนั่งจะนอน ก็นั่งก็นอน ถ้าวิตกเช่นนั้นยังบังเกิดขึ้นอยู่ ก็ให้เอาใจข่มใจไว้ให้มั่น บีบคั้นให้สงบเหมือนคนที่มีกำลังมาก ข่มคอคนที่มีกำลังน้อยไว้ฉนั้น เมื่อวิตกคือความคิดดับลงแล้ว จิตย่อมสงบภายในใสบริสุทธิ์ ผู้บำเพ็ญเพียรทำได้ดังนี้ นับว่าเป็นผู้ฉลาดในกระบวนของจิต หวังจะ

วิตกเช่นไร ก็วิตกเช่นนั้น ไม่หวังจะวิตกเช่นไรก็ไม่วิตกเช่นนั้น เป็นผู้ทำความอยากให้ขาด ทำเครื่องผูกจิตให้หลุด จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ วิปัสสนาค้นคิด คือคิดเพื่อรู้แล้ว ให้หยุดคิด หรือคิดแก้คิด คือโอนจิตออกจากอารมณ์ที่เราไม่ต้องการ คือเราคิดในองค์อริยะ-มรรค เพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ภายนอกแล้วให้วางความคิด เพราะความคิด เป็นตัวสังขตธรรม สังขตธรรม บังอสังขตธรรม วิปัสสนาค้นคิดสงเคราะห์ลงในสัมมานะญาณเป็นญาณต้น จบวิปัสสนาค้นคิด ฯ

แต่นี้จักสำแสดงวิปัสสนาหยุดคิด คือวางอารมณ์สามกาลให้หมด ไม่คิดในอดีต อนาคต ปัจจุบัน เมื่อวางความคิดแล้ว ความคิดจึงไม่มี แต่มันเหลือความรู้ซึ่งเป็นของเป็นเอง เราไม่ได้คิดมันรู้เองมันจึงเรียกว่าขันธ์เป็นเอง เป็นของละไม่ได้ ละได้แต่ความคิดในสามกาล เมื่อวางความคิดในสามกาล มันเหลือความรู้ จึงให้ออกจากความรู้ ถึงความรู้อันมีอยู่ในปัจจุบัน ละไม่ได้ก็ให้ออก เพื่อจะตัดต้นทางแห่งความคิด ในฐานที่ ๓ ก็ได้แสดงแล้วว่าให้ออกจากความรู้ การที่จะได้แสดงเป็นลำดับกันมาก็เพราะมันเป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกัน การที่จะออกจากความรู้ก็ต้องกำหนดความรู้ คือระวังมันจะเข้าไปติดความรู้ ในฐานที่ ๔ จึงต้องมีสติเป็นนายประตูสำหรับดูทวารเมื่ออารมณ์ผ่านเข้ามา มันเกิดความรู้ขึ้น ผู้จะรักษาจึงต้องมีสติรักษา แต่สติก็เป็นแต่ผู้ระลึกผู้กำหนดรู้เท่านั้น ถ้าอุปาทานมันมีกำลังมาก สติก็ห้ามไว้ไม่อยู่ จึงมีฐาน ๕ เป็นเครื่องสนับสนุน เมื่ออารมณ์อันใดผ่านมาไม่ให้ถือมั่นในอารมณ์นั้น แต่การที่จะไม่ถือมั่นในอารมณ์นั้น ก็ต้องเห็นว่า อารมณ์เหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน จึงจะวางอารมณ์เหล่านั้นได้ การที่จะเห็นแจ้งเห็นจริง ก็ต้องอาศัยการค้นคิดบ้าง อาศัยการเพ่งดูบ้าง จึงได้กล่าวถึงการค้นคิด ครั้นรู้แล้วให้วางความคิด เมื่อวางความคิดในสามกาลแล้ว ส่วนความรู้อันนี้เป็นของที่ยืนที่ เว้นไว้แต่นอนหลับ หรือคนตาย หรือพระอริยะเจ้าเข้านิโรธ จึงจะดับความรู้อันนี้ได้ ความรู้อันนี้และที่กล่าวกันอยู่ว่าให้รู้จักรูปให้รู้จักนาม คือนามและรูปเกิดแล้วก็ดับ จะห้ามไม่ให้เขาเกิดก็ไม่ได้ เกิดแล้วจะห้ามไม่ให้ดับก็ไม่ได้ นามและรูปเป็นอันญะมัญญะปัจจัย อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การที่จะดูนามและรูปให้แจ้งชัดต้องวางความคิดให้หมด แล้วจะเห็นแต่นามและรูป

ที่มันเกิดเองมันดับเอง มันจะสุขจะทุกข์ อะไรก็ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของมัน ฝ่ายไหนมีเกิด ฝ่ายนั้นก็มีดับ อีกฝ่ายหนึ่งไม่มีเกิดไม่มีดับ ตัวเราพึงอยู่กับฝ่ายที่ไม่เกิดที่ไม่ดับทำอย่างไร ผู้ปฏิบัติธรรมจึงจะเห็นฝ่ายเกิดฝ่ายดับ และฝ่ายที่ไม่เกิดไม่ดับ ถ้าอยากเห็นก็ให้ดูหทัยวัตถุ อันเป็นที่ประชุมแห่งรูปหุ่น สังขารความปรุงแต่ง มันแต่งอยู่ที่หทัยวัตถุ สังขารเหล่านี้มัน จะแต่ง มันอาศัยตัณหาความอยาก ถ้าอยากในอดีตมันก็แต่งไปในอดีต ถ้าอยากในอนาคต มันก็แต่งไปในอนาคต ถ้าอยากในปัจจุบัน มันก็แต่งในปัจจุบัน ตัณหาที่มันมาแต่งนี้ มัน อาศัยอวิชชาเป็นผู้เข้าหนุน เมื่อเราดับเสียซึ่งอวิชชา ไม่ให้มันเข้าไปหนุนได้ การดับอวิชชา ก็คือการกำหนดรู้นามและรูป ที่มันเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่นี้เองท่านเรียกว่าอุทยัพพยญาณก็เรียก เรียกว่ากำหนดทุกขสัจจ์ก็เรียก การที่จะให้กำหนดทุกขสัจจ์ ก็เพราะทุกขสัจจ์ เป็นของละ ไม่ได้ ละได้แต่สมุหทัยสัจจ์ คือละได้ตั้งแต่ความคิด เมื่อมีสติกำหนดรู้อยู่ สตินี้และเป็น ตัววิชชา เมื่อวิชชาเกิดขึ้นตั้งอยู่ อวิชชาดับไปสังขารก็ดับ ตัณหาก็ดับ หทัยวัตถุ ก็ว่าง เปล่า เหมือนจอหนังจะว่างก็เพราะรูปหุ่นมันไม่มีมา รูปหุ่นจะไม่มีมา ก็เพราะเครื่องฉาย มันหยุด เครื่องฉายมันจะหยุด ก็เพราะคนฉายหนังหยุดฉาย เมื่อวางอารมณ์สามกาลไม่คิด เรื่องอะไร หทัยวัตถุก็ว่างเปล่าเท่านั้น ให้อยู่กับความว่างเปล่านี้และ ห้ามไม่ให้ความคิด ในสามกาลบังเกิดขึ้น ความคิดในสามกาลเป็นตัวสมุหทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นกิจที่ควร ประหาร ไม่ให้เกิดขึ้นได้ ส่วนตัวทุกขสัจจ์ที่มันเกิดมันดับ ซึ่งเป็นขันธ์ที่เป็นเอง อย่าเข้า ไปอยู่กับมันระวังตัวสมุหทัยสัจจ์ มันจะเกิดขึ้นในลำดับแห่งทุกขสัจจ์ เหตุนั้นจึงให้ออกจาก มัน มันเห็นเอง มันได้ยินเอง มันหิวมันกระหายเอง มันหนาวมันร้อนเอง มันแก่มัน เจ็บ มันตายของมันเอง เราไม่ได้บอกให้มันเป็น มันเป็นเอง ท่านจึงเรียกว่า ขันธ์เป็น เองระวังตั้งแต่ขันธ์ดัดแปลง ถ้าขันธ์ดัดแปลงเกิดขึ้นในกาลใด ในกาลนั้นเป็นตัวสมุหทัย เหตุเกิดทุกข์ ขันธ์ดัดแปลงก็คือขันธ์โลภขันธ์โกรธขันธ์หลงนี้เอง ขันธ์ดัดแปลงมันจะเกิด ขึ้นมันก็อาศัยขันธ์เป็นเองเราไม่รู้เท่าขันธ์เป็นเอง ว่าธรรมชาติของมันเป็นอยู่อย่างนั้น ฯ

ขันธ์เป็นเองคือ อายตนะภายในกับอายตนะภายนอก อายตนะแปลว่าเครื่องต่อ ถ้ายังไม่ต่อก็ไม่เรียกว่าอายตนะ เมื่อมันต่อกันเข้า จึงเรียกว่าอายตนะเมื่อตาเห็นรูป จักขุ

วิญญาณเกิดขึ้น เมื่อหูฟังเสียง โสตวิญญาณจึงเกิดขึ้น ตากับรูปเป็นรูป ความรู้อันเกิดแต่ตาเป็นนาม หูกับเสียงเป็นรูปความรู้อันเกิดแต่หูเป็นนาม นามและรูปเกิดแล้วก็ดับ เราไม่รู้จักว่านามและรูป ไม่รู้จักขันธ์ ๕ ไม่รู้จักอายตนะ ว่าเป็นของร้อน จึงเข้าไปยึดถือเอาโดยความเป็นเจ้าของ ตัวของเรา จึงร้อน ร้อนเพราะไฟคือราคะ ร้อนเพราะไฟคือโทสะ ร้อนเพราะไฟคือโมหะ ร้อนไปด้วยความเกิดแก่เจ็บตาย เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะสงสาร เมื่อกำหนดอุทยัพพยญาณ อันเป็นตัวทุกขสัจจ์อยู่ ส่วนญาณอื่น ๆ ไม่ต้องกำหนดเกิดขึ้นเอง กำหนดแต่อุทยัพพยญาณ อันเดียวตลอดได้สำเร็จอรหัตต์ภยตุปัฏฐาญาณ การเห็นภัยในสังขาร ว่าเป็นของน่ากลัว นี้เป็นตัวผล เกิดมาจากอุทยัพพยญาณ เมื่อเห็นภัยแล้วก็เห็นโทษ เรียกว่าอาทีนวญาณ เมื่อเห็นโทษแล้วย่อมหน่าย นี้เรียกว่านิพพิทาญาณ เห็นเบื่อหน่ายแล้วก็หาทางหนี เรียกว่าปุญจิตตุ กัตตญาณ การจะหนีก็ต้องหาอุบายในการปล่อยวาง เรียกว่าปฏิสังขารญาณ อุบายที่สำคัญก็คือวางใจเป็นกลางไม่รักไม่ชัง เพราะห้ามมันไม่ได้มันอยากแก่ อยากเจ็บ อยากตายของมันเป็นเอง ปล่อยวางไปตามสภาพของมัน นี้ท่านเรียกว่าสังขารุเบกขาญาณ หรือเรียกว่าอนุโลมญาณ เป็นยอดแห่งญาณ การที่กล่าวมาตามลำดับอันนี้เรียกว่า วิปัสสนาทั้ง ๙ เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน มาจากอุทยัพพยญาณทั้งสิ้น ที่ว่าอนุโลมญาณหมายความว่าตรวจดูตัวภพทั้งสาม คือกามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพเหล่านี้ ประชุมอยู่ที่หทัยวัตถุ หทัยวัตถุเป็นผู้รับรู้ทั้งสิ้น ถ้าวางความรู้ในอารมณ์สามกาลหมดตัวภพทั้งปวงก็ดับไปด้วยประการทั้งปวง ภพเหล่านี้จะดับ อาศัยพระไตรลักษณ์ทั้งสาม เป็นผู้ตัดกระแสของภพให้ดับ ผู้ปฏิบัติจะละเสียไม่ได้เพราะพระไตรลักษณ์ทั้งสาม เป็นอารมณ์แห่งพระนิพพาน ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดสงสัย ว่าตนถึงนิพพานแล้วหรือไม่ถึง ต้องดูพระไตรลักษณ์พระนิพพาน ไม่มีการยึดถือเอาสิ่งไร จึงเรียกว่าเอาอนัตตาเป็นอารมณ์ ก่อนตั้งแต่มรรคผลจะเกิดนั้น กามาวจรญาณสัมปยุต บังเกิดขึ้นในต้นมโนวิถี ตัดกระแสร์ภวังค์ให้ขาด ภวังคจิตแปลว่าจิตดวงนี้ไปสู่ดวงอื่น คือทวาร ๖ รับรู้อารมณ์ เรียกว่าวิถีจิตเกิด เมื่อทวาร ๖ หยุดรับรู้เรียกว่าภวังค์ ที่ว่าให้กำหนดความเกิดดับก็หมายความว่าให้รู้ ความเกิดเป็นวิถีจิต ความดับเป็นภวังคจิต ที่ว่ากามาวจรญาณสัมปยุต คือตัวปัญญาของเรา เพ่งอยู่ที่หทัยวัตถุของเรา

หมายความว่าให้รู้ตัวอยู่เสมอ เมื่ออะไรผ่านมาที่หทัยวัตถุ จะเป็นอิฏฐารมณ์ หรืออนิฏฐารมณ์ เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ อารมณ์ที่กล่าวมานี้ เปรียบเหมือนรูปหุ่นมาปรากฏที่จอหนัง จอหนังเปรียบเหมือนหทัยวัตถุเราหทัยวัตถุของเรา มันไม่ว่างจากอารมณ์ ตัวกามาวจรญาณ สัมปยุตคือปัญญา เห็นว่าจิตเหล่านี้ไม่เที่ยง ทั้งเป็นทุกข์ด้วย จึงได้ปฏิเสธจิตเหล่านี้ ไม่ให้มันมาเกิดในมโนทวาร ถ้ามันมาเกิดแล้ว มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวเรา จึงได้นึกในใจว่า ไม่เที่ยง ๆ ดังนี้บ้าง เป็นทุกข์ ๆ ดังนี้บ้าง ไม่ใช่เรา ๆ ดังนี้บ้าง จะเลือกเอาข้อไหนก็ได้ไม่ต้องว่าหลายอัน ที่ ๑ เป็นบริกรรม ที่ว่าเป็นบริกรรม คือหทัยวัตถุของเรา มันยังไม่ว่างจากสังขาร สังขารจะมาเกิด อาศัยเผลอสติ จิตที่เป็นกามาวจรญาณสัมปยุตดับไป แปลว่าตกภวังค์ จิตดวงอื่นมาเกิด ถ้ากามาวจรญาณสัมปยุต ตัดกระแสภวังค์ให้ขาดเลยทีเดียว ตัวญาณสัมปยุตกามาวจรคิดอยู่ในใจว่าอะไร ๆ ก็ไม่ใช่เรา ๆ อารมณ์ที่กล่าวมามันมาเกิดไม่ได้เรียกว่าอุปจาร เมื่อตัววิปัสสนาคืออนัตตลักษณะ ตัดกระแสร์ของภพทั้งสามว่างลง เรียกว่าอนุโลม หรืออัปปนาเมื่อออกจากสังขารนิมิต ที่กล่าวมานั้นได้เด็ดขาด หทัยวัตถุว่างเปล่า เรียกโคตรภูจิตแปลว่าจิตล่วงจากโลกียจิต เข้าสู่โลกุตตรจิต เมื่อกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาทั้ง ๓ ดับลงในกาลใด ในกาลนั้นเรียกว่ามหคตเกิด เมื่อมรรคเกิดผลเกิด คือจิตไม่มีอาการไปอาการมาไม่มีการจุติการเกิด ครั้นแล้วจิตก็ตกภวังค์ดังเก่า หมายความว่าจิตไปรู้ถึงโลกุตตรจิต แล้วจิตก็ตกภวังค์ ตัวปัจจเวกขณะญาณบังเกิดขึ้นในต้นมโนวิถี พิจารณามรรคธรรมผลธรรมที่ตนได้แล้วกำหนดทุกขสัจจ์ ละสมุหทัยสัจจ์ ทำนิโรธสัจจ์ให้แจ้งทำมรรคสัจจ์ให้เกิดให้มีขึ้นกำหนดทุกขสัจจ์ก็คือนามและรูป ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ เป็นตัวทุกข-สัจจ์ ความไม่รู้ นามและรูปไม่รู้ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ แล้วไปยึดไปถือเอาเป็นสมุหทัยเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าปล่อยวางนามรูปขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ เป็นนิโรธความดับทุกข์ กิริยาที่ทำการปล่อยวางเป็นมรรคเห็นประจักษ์เป็นสันทิฏฐิโกผู้ปฏิบัติ เห็นด้วยตนเอง เรียกว่าพุทธ แปลว่าผู้รู้ รู้ธรรมที่ไม่ตาย

## ฐานที่ ๗ ให้ถามถึงผู้ไม่ตาย

ฐานที่ ๗ นี้เป็นเครื่องสอบผลจิต อันเกิดแก่มรรค มรรคเป็นผู้ทำไว้ ผลเป็นผู้เสวยกำไร เมื่อมรรคฆ่ากิเลสให้ตายเป็นสมุจเฉทประทานโดยเอกเทศ หรือสิ้นเชิงตามวาสนาบารมี พระโสดา พระสกิทาคา ไม่ตายในพระวินัย พระอนาคาไม่ตายในพระสูตร์ คือจะขึ้นไปบังเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ไม่กลับมาเข้าสู่ครรภ์แล้ว สิ้นลมหายใจเข้าโรงอีก จึงนับว่าไม่ตายในพระสูตร พระอรหัตต์ไม่ตายในพระปรมัตถ์ คือจิตของท่านไม่ตายจากบาปมาเป็นบุญ สิ้นบุญสิ้นบาป เป็นผู้มีจิตไม่กำเริบ จิตของท่านไม่มีอาการไปอาการมา การจุติปฏิสนธิการเกิด การตายไม่ยึดเอาอะไรมาเป็นอารมณ์อีก ถือเอานัตตาเป็นอารมณ์โดยส่วนเดียว ภพทั้งปวงเกิดขึ้นไม่ได้อีก เพราะท่านปล่อยวางนาม วางรูป วางขันธ์ ๕ อายตนะอันเป็นของร้อน ไม่เข้าไปยึดอีก แต่อายตนะของท่านก็คงมีอยู่ตามเดิม แต่มันเป็นของเย็น เย็นอยู่ทั้งกลางวันกลางคืนทั้งยืนเดินนั่งนอน ข้อนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า "อัตถิภิกขเวตทายตนํ" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ที่ไม่เกิดแล้วไม่เป็นแล้ว ไม่ทำแล้ว ไม่ปรุงไม่แต่งแล้ว ที่ว่าไม่เกิดแล้ว คือไม่เกิดราคะ โทสะ โมหะ ไม่เกิดบุญเกิดบาป ไม่เกิดรักเกิดชังอีก ที่ว่าไม่เป็นแล้วนั้น คือไม่เป็นโน่นไม่เป็นนี่ ไม่เป็นเขาไม่เป็นเรา ไม่เป็นหญิงไม่เป็นชาย ไม่เป็นสัตว์ไม่เป็นคน ไม่เป็นก๊กเป็นเหล่า ไม่เป็นธรรมยุติไม่เป็นมหานิกาย ไม่เป็นอะไร ๆ เลยในโลกนี้และโลกอื่น ที่ว่าไม่ทำแล้ว ไม่ทำบุญทำบาป ไม่ทำดีทำชั่ว ทำอะไรเป็นแต่กิริยาที่ทำไม่เป็นกรรม ที่ว่าไม่ปรุงไม่แต่ง คือไม่ปรุงในอดีตอนาคตและปัจจุบัน จิตของท่านไม่มีการลักลั่น ท่านจะใช้ให้คิดก็เป็นกิริยาที่คิด จิตของท่านอยู่เหนืออำนาจแห่งโลกธรรมทั้งสิ้น ศีลสมาธิปัญญาของท่าน เป็นของเป็นเองไม่ต้องรักษา เพราะอกุศลจิตและกุศลจิตขาดหมด

พระอริยเจ้าทุก ๆ จำพวกเป็นผู้ถึงมหัคตสรณาคมณ์ มรรคศีลหมายความว่าไม่ขาดจากพระตรัยสรณาคมณ์ ไม่ขาดจากศีลเพราะกิเลสไม่มาจับต้อง พระตรัยสรณาคมณ์

และศีลพระโสดาฆ่าอกุศลได้ ๕ คือ ทิฏฐิสัมปยุติ จิตกล้าในบาป อันเกิดในโลภมูล ๔ ดวง วิจิกิจฉาในโมหมูล ๑ ดวง ละวิจิกิจฉานิวรณ์ ๑ ดวง ละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพัตตปรามาส เมื่อสังโยชน์นิวรณ์อกุศลเหล่านี้ขาด ศีล ๕ จึงเป็นอธิศีล ขาดจากเจตนาความตั้งใจที่จะฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ แต่พระโสดายังหนักศีลแปด เพราะละกามฉันทะยังไม่ได้ จะมาเกิดในโลกนี้เพียง ๗ ชาติเป็นอย่างนี้ พระสกิทาคาละได้เท่ากัน แต่ละกามฉันทพยาบาทให้เบาลง จะมาเกิดในโลกนี้คราวเดียว พระอนาคาละอกุศลได้ ๗ มีพระโสดาละได้กับโทสะมูลอีก ๒ ดวง ละนิวรณ์ได้ ๓ คือกามฉันทพยาบาท วิจิกิจฉา ละสังโยชน์ได้ ๕ คือสักกายทิฏฐิวิจิกิจฉา สีลัพพัตตปรามาสกามฉันทพยาบาท มีศีล ๘ เป็นเอง

พระอรหัตต์ละกุศล ๑๒ นิวรณ์ ๕ สังโยชน์ ๑๐ มีศีลสมาธิปัญญาเป็นเองไม่ต้องรักษา พระอริยเจ้าทุกจำพวกเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ภายใน ส่วนปุถุชนถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ภายนอก คือถึงตั้งแต่ตำราพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ปุถุชนที่ถึงแต่ตำราภายนอก แบ่งออกเป็นสองพวก พวกหนึ่งไปอบาย พวกหนึ่งไปสวรรค์ จำพวกที่ไปอบาย คือถือพระพุทธตุ๊กตา ถือพระธรรม เวทย์มนต์กลคาถา ว่าฟันไม่เข้ายิงไม่ออก แต่เจ้าตัวไม่มีศีลธรรมอะไร ต้องการจะให้พระพุทธพระธรรมช่วย พระพุทธพระธรรมช่วยคนไม่มีศีลไม่มีธรรมไม่ได้ ช่วยได้แต่คนที่มีศีลธรรมเท่านั้น เหมือนพระราชา ช่วยได้แต่คนไม่ทำผิดกฎหมายเท่านั้น ส่วนคนที่ทำผิดกฎหมายช่วยไม่ได้ ผู้ที่ถือเอาตำราพระสงฆ์ คือถือเอาพระธรรมยุติเป็นที่พึ่ง ถือเอาพระมหานิกายเป็นที่พึ่ง นิยมในลัทธิกาย ถือกันเป็นก๊กเป็นเหล่า ใครก็ว่าใครดี เกิดอิจฉาริษยากันทางวาจา หนักเข้าทุบตีกันทางกาย จำพวกที่ถือตำราพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างนี้และนำไปในอบาย จำพวกที่สองถือพระพุทธปฏิมากรอันเป็นตำราเสกสรรปรุงแต่งขึ้นด้วยอิฐด้วยปูน หรือเอาพระเล็ก ๆ แขวนคอไว้ก็ตาม ถือเอาด้วยความเลื่อมใส ถึงจะถือว่าเป็นของขลังก็ตาม ส่วนการถึงตำราพระธรรม ถือเอาเสียงไหว้พระสวดมนต์เป็นที่ยินดี ถึงตำรา

พระสงฆ์ ถือเอาธรรมยุติมหานิกาย ถือเอาด้วยความเลื่อมใส ไม่ถือพวกถือเหล่า ไม่ผิดศีลธรรม พวกนี้ไปสวรรค์

ส่วนพระอริยเจ้า ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ภายใน แปลว่าถึงตัวจริง ถึงตัวพุทธะแท้ พุทธะแปลว่าผู้รู้ ผู้รู้ก่อนเรียกสัพพัญญูพุทธะ ผู้รู้แล้วสั่งสอนผู้อื่นไม่ได้ เรียกปัจเจกพุทธะ ผู้รู้ตามเรียกว่าสาวกพุทธะ รู้อะไรจึงเรียกว่าพุทธะ รู้อริยสัจจ์ ๔ คือรู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ผู้ใดเห็นอริยสัจจธรรม ก็แปลว่าผู้นั้นถึงพระธรรม ผู้ได้เห็นธรรมผู้นั้นก็ได้เห็นพระพุทธะ ตัวผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบได้เห็นพระพุทธได้เห็นพระธรรม นั้นแลชื่อว่าพระสงฆ์ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จึงอยู่ร่วมเป็นอันเดียวกัน ผู้ที่เห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ภายใน ดังนี้ได้นามว่าอริยสงฆ์ อริยสงฆ์นี้ ไม่จำกัดเพศจำกัดบุคคล จะเป็นเพศหญิง เพศชาย ชาติไหนภาษาไหนก็ตาม จะเป็นลัทธินิกายไหนก็ตาม ข้อสำคัญอยู่ที่ได้ดวงตาเห็นธรรม ไม่ลูบคลำหนทางเดิน ไม่เชื่อผู้อื่น เห็นด้วยตนเอง สรุปความในข้อปฏิบัติทุก ๆ ชั้นนับตั้งแต่ชั้นกามาวจรภูมิ ถึงโลกุตตรภูมิเป็นที่สุด จุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรม มุ่งต่อวิมุติรสด้วยกันทั้งสิ้น ผู้ให้ทานก็มุ่งให้พ้นจากความทุกข์ความจน มุ่งให้พ้นจากความโลภ ให้พ้นจากมัจฉริยะความตระหนี่ ผู้รักษาศีลก็มุ่งให้พ้นจากบาป ผู้ที่ไหว้พระสวดมนต์ก็มุ่งให้ใจผ่องใสให้หลุดพ้นจากความเศร้าหมอง ผู้ที่ทำสมาธิก็มุ่งให้จิตหลุดพ้นจากกาม ผู้ที่กระทำปัญญาเจริญวิปัสสนา ก็มุ่งให้จิตหลุดพ้นจากขันธ์ ผู้ที่ไม่รู้จักจุดประสงค์ มักจะปฏิบัติเอาโลภ เอาโกรธเอาหลง ถือจนขัดต่อกาละเทศะ ยกโทษติเตียนคนอื่น ซึ่งไม่ถูกกับขนบธรรมเนียมและระเบียบของตน เข้าใจว่าสิ่งที่ตนชอบดีหมด สิ่งที่ตนไม่ชอบไม่ดี เลยกลายเป็นทิฏฐิโอฆะพ้นจากโลกไม่ได้ ผู้ปฏิบัติจริง พระองค์ไม่ให้ถือมั่นในธรรม เพราะธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาทั้งสิ้น ที่ว่าให้ละบาปนั้น บาปมาโดยธรรมชาติอย่างหนึ่ง มาโดยสมมุตินิยมอย่างหนึ่ง มาโดยธรรมชาติเช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดลูกเมียผู้อื่น พูดปด ดื่มน้ำเมา เป็นต้น ใครจะว่าบาปก็ตาม หรือใครจะว่า

ไม่บาปก็ตาม ก็ต้องบาปโดยธรรมชาติของมัน ส่วนบาปที่มาโดยสมมุตินิยม เช่นสมมุติว่าออกเนกขัมมะ ถือเพศเป็นนักบวช ห้ามการประพฤติอสัทธรรม เมื่อผู้ที่ออกเนกขัมมะฝืนสมมุติบัญญัติเข้าก็เป็นบาป แต่พวกที่เป็นคฤหัสถ์กระทำเข้าไม่เป็นบาป ด้วยเหตุนี้จึงเรียกว่ามาโดยสมมุตินิยม ส่วนที่สมมุตินิยมซึ่งเป็นของเล็กน้อย เช่น ขุดดิน ฟันไม้ เขาว่าการขุดดิน ฟันไม้ ซึ่งเขานิยมว่าเป็นสิ่งไม่มีชีวิตนั้น เมื่อผู้ถือเพศนักบวชมาขุดดินฟันไม้จึงเป็นของไม่งาม และขาดจากการบำเพ็ญสมณธรรม พระพุทธองค์ทรงเห็นชอบจึงทรงบัญญัติไปตามสมมุตินิยมของโลกแต่ถึงคราวจูกัด พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตให้ตัดไม้ที่เป็นยามารักษาเอาเองได้ ถ้าผิดสมมุติบัญญัติ ก็ให้รีบแสดงอาบัติเสีย เพื่อไม่ให้สงสัยผู้ที่ยังสงสัยในอาบัติแล้วไม่รีบแสดงเสียให้บริสุทธิ์นั้น เมื่อเวลาใกล้จะถึงอาสัญญกรรมใจก็บังเกิดเศร้าหมอง ครั้นเมื่อดวงจิตละจากร่างแล้วก็ไปสู่ทุคติ ดังเช่นพึงเห็นได้จากเรื่องที่ภิกษุองค์หนึ่งทำใบตะไคร้น้ำขาดโดยมิได้ตั้งใจ ครั้นกลับมาถึงอาวาส ก็เกิดโรคปัจจุบันและมีความสงสัยในอาบัติของตน เมื่อเวลาจวนจะตาย ตัวทวารสมมุติยุดหน่วงเป็นอารมณ์ พอทวารสมมุติแตกดับ ตัวทวารวิมุติก็บังเกิดให้เห็นเป็นท่าน้ำ ดวงจิตก็เลยยึดเอาไว้และไปปฏิสนธิเกิดเป็นพญาเอระปัฐนาคราช รักษาศีลมาถึงสองหมื่นปี จึงได้มาพบพระพุทธองค์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จมรรคผลในปัจจุบันชาติ เพราะเหตุว่าตัวยังเป็นสัตว์ดิรัจฉานอยู่จึงนับว่ายังอยู่ในทุคติ เหตุว่าได้มาพบพระพุทธองค์แล้วเปรียบดังได้พบดวงแก้วมณีโชติแต่ก็ไม่สามารถที่จะรับแก้ว คือรสพระสัทธรรมให้บังเกิดประโยชน์สมดังความตั้งใจไว้เมื่อในอดีตชาติ นี่คือบาปสมมุตินิยม ถ้าเป็นคฤหัสถ์เขาอาจจะขุดดินฟันหญ้าทำใบไม้ขาด หรือทำใบตะไคร้น้ำขาด เขาก็ไม่สงสัยและไม่กลัวบาปข้อนี้ เพราะเขาไม่ได้รักษาศีลอันนี้ เขาจึงไม่มีบาป คนที่ถือเอาบาปก็เลยได้บาปดังนี้ เหตุนั้นผู้ที่รู้จักบาปที่มาจากสมมุตินิยม จึงไม่ควรถือมั่นในวินัย อันขัดต่อกาละเทศะของชาวโลกเขานิยม อย่างไรเขาก็ไม่ติฉินนินทา เราก็อยู่สบาย วิติกมะโทษไม่มี (สำหรับคฤหัสถ์) สิ่งใดที่เป็นบาปที่เราทำไปแล้วในอดีต เราก็ควรอย่าพยายามเก็บเอามานึกมาคิด เพราะคนเรา

ย่อมจะหลงทำบาปด้วยกันทุกคน ไม่น้อยก็มาก ที่ท่านห้ามไม่ให้นึกถึงอดีต อนาคต ก็เพราะจะให้จิตหลุดพ้นจากอารมณ์ที่เป็นบาปหรือบุญก็ดี คือทางสำหรับผู้ที่จะไปสู่พระนิพพาน จะต้องวางต้องปล่อยหมดทั้ง กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพทั้งปวงจะมาประชุมอยู่ที่ขันธ์ ผู้ที่วางขันธ์ได้ ภพก็ดับไปหมด สำหรับผู้ที่วางขันธ์ยังไม่ได้ ภพคือตัวกรรมมันติดอยู่ที่ขันธ์ ท่านจึงห้ามไม่ให้นึกถึงบาปที่ตนทำไว้เป็นอันขาด ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าใจของผู้ใดได้ฝึก ให้อยู่เหนืออำนาจแห่งสิ่งทั้งปวงแล้ว ไม่ไปเกี่ยวเกาะไม่ถือมั่นในอุปาทาน ยินดีในการสละ ผู้นั้นก็สิ้นจากอาสวะทั้งหมด จุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อจะดับตัวกรรมภพ ไม่ให้มีเชื้อสายสืบต่อไป ดับบาปได้แล้วให้ดับบุญ ให้จิตหลุดพ้นทั้งบุญทั้งบาป ผู้ปฏิบัติธรรมจึงเปรียบเหมือนนายช่างตีเหล็ก ถ้ายังมีตัวเหล็กอยู่เขาก็เอาไปทำประโยชน์ต่าง ๆ ถ้าเหล็กอย่างหยาบเขาก็เอาไปทำมีดทำขวาน ถ้าอย่างกลางเขาก็เอาไปทำมีดโกนทำกบไสไม้ ถ้าอย่างละเอียดเขาก็เอาไปทำตะไบสีเหล็กหรือเลื่อยตัดเหล็ก ถ้านายช่างตีเหล็ก ตีให้ละเอียดเข้าทุกที สนิมเหล็กก็ออกไปทุกทีกร่อนเข้าไปทุกทีหนักเข้าเลยหมดเหล็ก เหล็กเปรียบเหมือนโลกียธรรม อันตกอยู่ในสมมุติ สมมุติกันว่าสัตว์ ว่าคน ว่าเทวดา อินทร์ พรหม อันเป็นตัวภพตัวชาติ ผู้ปฏิบัติธรรมหนักเข้าก็สิ้นชาติสิ้นภพ จึงนับว่านิพพาน เหมือนนายช่างตีเหล็ก หนักเข้าเลยหมดเหล็ก ฉะนั้นจึงไม่มีใครจะสมมุติว่าเหล็กอีก เมื่อหมดภพหมดชาติแล้ว ก็หมดจากสมมุติ จึงเรียกว่าวิมุติ สมมุติย่อมบังวิมุติ โลกบังธรรม สังขตะขันธ์บังอสังขตะขันธ์ สังขตะ–อายตนะบังอสังขตะอายตนะ สังขตะธาตุบังอสังขตะธาตุ สังขตะธรรมบังอสังขตะธรรม สังขารบังวิสังขาร ผู้ปฏิบัติธรรมถ้าอยากเห็นธรรมก็ให้เพิกโลกออกให้หมด ถ้าอยากเห็นวิสังขารก็ให้เพิกสังขารออกให้หมด ฯ

จบภพ ๓ ภูมิ ๔ เท่านี้

## บทส่งท้ายสุภาษิตย่อ

ความเห็นของนักปราชญ์ชั้นสูง ได้นำมาลงไว้เพื่อเป็นทางสันนิษฐานต่อไป

๑. ผู้ใดพิจารณาโดยระมัดระวัง ซึ่งกรรมทั้งสิ้น อันทำด้วยกายหรือวาจาใจ รู้ทั่วถึงกรรมที่เป็นประโยชน์ แก่ตนและบุคคลอื่น ก็พึงทำกรรมนั้นเสมอ ผู้นั้นเป็นบัณฑิต ฯ

๒. เพียงเหตุทรมานตัว ธรรมยังไม่มีแก่เขา เพราะมิใช่ว่าจะเว้นประทุษฐร้ายต่อผู้อื่น มิใช่ว่าจะอนุเคราะห์ต่อผู้อื่น หรือตนด้วยวิธีนี้ ฯ

๓. เกิดเป็นผู้มีอายุสั้น เพราะผลาญชีพเขา เป็นผู้มีโรคมาก เพราะเบียดเบียนเขา เป็นผู้มีความติดใจในโภคะสมบัติ เพราะขะโมยเขา เป็นผู้มีศัตรู เพราะประพฤติผิดเมียเขา ถูกกล่าวตู่ เพราะมุสาวาทได้ยินแต่คำไม่ถูกหู เพราะผรุสวาท แตกเพื่อน เพราะปีสุณาวาท ได้ยินแต่เสียงอัปปมงคล เพราะอพัทธวาท เพราะให้ทานอย่างเสียไม่ได้จึงยากจน เพราะมิจฉาชีพจึงถูกลวง เพราะดื้อดันจึงเกิดในตระกูลเลว เพราะริษยาจึงมีกำลังน้อย เพราะโกรธจึงมีผิวพรรณน่าเกลียด เพราะไม่ได้ถามนักปราชญ์จึงโง่เง่า สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นผลในอัตตภาพมนุษย์ แต่ทุคติต้องประสบก่อนอื่นทั้งปวง ฯ

๔. บุคคลย่อมเสวยสุขแห่งพรหมในเบื้องต้น เพราะรูปฌานอัปปมัญญา ภาวนาและอรูปฌาน นี้คืออกุศลธรรม และผลแห่งธรรมนั้น โดยสังเขปฉนี้ อีกประการหนึ่ง เนสไสยสธรรม เป็นธรรมสุขุมปรากฏลึกซึ้ง พระชินะทั้งหลายว่าเป็นสภาพทำความหวาดหวั่นแก่พวกเขลา ที่ขาดการสดับ ฯ

๕. คนเขลาย่อมเกิดหวั่นใจว่า อันว่าเราไม่มีอยู่ อันว่าเราจักไม่มีเลย สำหรับเราไม่มีปัจจุบันไม่มีอนาคต ส่วนบัณฑิตสิ้นความนึกกลัว ฯ

๖. ท่านว่า พระพุทธเจ้า ตรัสแต่ประโยชน์เกื้อกูลโดยส่วนเดียวแก่ประชากร ก็ได้ตรัสไว้แล้วว่า ประชากรนี้เกิดมาจากอหังการความสำคัญว่าตัวเรา ประกอบด้วยมมังการความสำคัญว่าเป็นของเรา ฯ

๗. ข้อว่ามีตัวเรา และเป็นของเรา นี้เป็นของสำคัญผิดโดยปรมัตถ์ เพราะว่าประชุมทั้งสองนี้ ย่อมมีไม่ได้ หากรู้รอบคอบตามที่ปรากฏ ฯ

๘. ขันธ์ทั้ง ๕ มีอหังการเป็นแดนให้บังเกิดขึ้น ก็อหังการความสำคัญว่าตัวเรานั้น ไม่จริงเลยโดยปรมัตถ์ อันว่าพืชแห่งสิ่งใด เป็นของไม่แท้แล้ว จะหาหน่อแนวแห่งสิ่งนั้นให้เป็นจริงมาแต่ไหน ฯ

๙. เมื่อเห็นขันธ์ทั้ง ๕ ไม่จริงฉนี้แล้ว ก็ย่อมละอหังการเสียได้ และเพราะประหารอหังการนั้น ขันธสมภพหาปรากฏอีกไม่เลย ฯ

๑๐. เหตุยกแว่นขึ้นส่องดูเงาหน้าของตน จึงนับว่าปรากฏแต่ตัวเงาไม่มีจริงแม้แต่น้อยหนึ่งฉันใด อหังการก็ฉันนั้น อาศัยขันธ์จึงปรากฏ แต่หัวอหังการไม่มีจริง แต่ตัวอหังการไม่มีจริงสักน้อยเลย เหมือนกับเงาหน้าของตน ฯ

๑๑. เหตุไม่ถือแว่นส่องดู ย่อมไม่ปรากฏเงาหน้าของตนฉันใด เมื่อไม่ยึดถือซึ่งขันธ์ ความสำคัญว่าตัวเราก็ไม่ปรากฏฉันนั้น เพราะสดับเนื้อความมีประการดังนี้ พระอริยเจ้าจึงบรรลุธรรมจักษุ ฯ

๑๒. มีการยึดถือขันธ์อยู่ตราบใด ความสำคัญว่าตัวเราก็มีปรากฏอยู่ตราบนั้นทีเดียว เมื่อมีอหังการความสำคัญว่าตัวเรามีอยู่ แต่นั้นกรรมและชาติก็ออกจากนั่นไปใหม่ ฯ

๑๓. วงกลมแห่งสงสารนี้ ไม่มีเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ย่อมหมุนเหมือนไฟปลายฟืนที่หมุนติ้ว มีทางสามสายเป็นเหตุแห่งกันและกัน ฯ

๑๔. เพราะความที่อหังการนั้นใคร ๆ ไม่อาจแสดงให้เห็นได้ว่ามีขึ้นด้วยตัวเอง หรือโดยผู้อื่นรวมกันทั้งสอง หรือว่ามีขึ้นในสามกาล แต่นั้นก็กรรมและชาติ ฯ

๑๕. บัณฑิตเห็นความเกิดแห่งเหตุและผล และความสิ้นไปแห่งมันนั้นเอง ด้วยประการฉนี้ อยู่ย่อมไม่ถึงซึ่งความเห็นว่าโลกไม่มีหรือมีได้ตามที่เป็นจริง แต่หากบุคคลผู้มิได้พิจารณาเห็นอย่างนี้ มิได้สดับธรรมเป็นที่สิ้นทุกข์ทั้งปวง ก็หวั่นแต่ที่อันไม่มีสิ่งที่น่ากลัวให้หวาดไป เพราะไม่รู้อะไรเสียเลย ฯ แต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่มีความกลัวด้วยเหตุที่สิ่งทั้งปวงนั้น จักไม่มีในนฤพาน เมื่อเรานาคารชุนกล่าวความที่สิ่งทั้งปวงไม่มีในโลกนี้ ข้อนั้นก็ยังทำความกลัวให้แก่ท่านหรือ

๑๖. ในโมกษะ (ความหลุดพ้น) ตามที่ท่านเข้าใจว่าคงมี (ไม่มีอัตตาและอาตมัน) และไม่มีขันธ์ หากโมกษะเช่นนี้ เป็นที่ชอบใจแห่งท่าน ไฉนท่านจึงไม่ชอบพรากออกซึ่งอัตตา และขันธ์ในชาตินี้เสียทีเดียว ตามที่เราให้โอวาทแก่ท่าน ฯ

๑๗. นฤพาน แม้จะเป็นอภาวะ ความไม่มีอะไรก็ไม่ใช่ยังจะหาภาวะ คือ ความมีอะไรแห่งนฤพานนั้นแต่ที่ไหนได้เล่า อันความสิ้นไปแห่งอาสวะ ไม่เข้าถึงภาวะ หรืออภาวะ มีหรือไม่มี เราเรียกว่านฤพาน ฯ

๑๘. กล่าวแต่ย่อ อัตถิตาทิฏฐิ ย่อมเห็นว่ากรรมทั้งหลายมีผล อัตถิตาทิฏฐินี้เป็นบุญ มีสุคติเป็นผล บัณฑิตจึงลงมติว่า เป็นสัมมาทิฏฐิ ฯ

๑๙. กล่าวแต่ย่อ นัตถิตาทิฏฐิ ย่อมเห็นว่ากรรมไม่มีผล อันนัตถิตาทิฏฐินี้ เป็นปฏิปักษ์ต่อบุญ และนำลงอบายภูมิ บัณฑิตจึงลงมติว่า เป็นมิจฉาทิฏฐิ ฯ

๒๐. ในเพราะญาณความรู้ถูกต้อง จึงมีการล่วงพ้นทั้งบาปทั้งบุญ เพราะสงบจาก นัตถิตาทิฏฐิ และอัตถิตาทิฏฐิ เหล่าสัตบุรุษ จึงกล่าวว่านั้นเป็นโมกษะ (ความพ้น) จากทุคติทั้งสุคติด้วย ฯ

๒๑. เมื่อสิ่งแรกนี้มี สิ่งหลังก็มี เหมือนเมื่อมียาวก็มีสั้น เพราะความเกิดแห่งสิ่งนั้น สิ่งนี้ก็เกิดขึ้นเหมือนเพราะความเกิดแห่งไฟตะเกียง แสงตะเกียงก็เกิดขึ้น ฯ

๒๒. อีกประการหนึ่ง เมื่อไม่นึกถึงสิ่งสั้น ก็ไม่มีการสืบถึงสิ่งยาวโดยลำพัง หากไม่เกิดไฟตะเกียง ก็ไม่เกิดแสงตะเกียง ฯ

๒๓. ธรรมดารูปมองเห็นแต่ไกล อันคนเข้าใกล้ย่อมเห็นชัดขึ้น แต่ถ้าพยับแดดเป็นน้ำจริงไซร้ ไฉนคนเข้าใกล้จึงไม่เห็น ซึ่งน่าจะเป็นน้ำชัดขึ้น โลกนี้ก็เช่นเดียวกันผู้อยู่ไกลจึงเห็นเป็นจริงจัง อันผู้เข้าใกล้มันแล้วไม่เห็นเป็นจริงจัง ไม่มีนิมิตเครื่องหมายที่ให้รู้ว่าเป็นจริง เหมือนพยับแดดไม่มีนิมิตเครื่องหมายให้รู้ว่าเป็นน้ำ ฯ

๒๔. พยับเห็นเป็นน้ำ แต่ความจริงไม่ใช่น้ำ ทั้งไม่ใช่ตัวพยับ ฉันใด ขันธ์ทั้งหลายก็ฉันนั้น เห็นเป็นอัตตา อาตมัน แต่ความจริงไม่ใช่อัตตาทั้งไม่ใช่ตัวขันธ์

๒๕. บุคคลเห็นแต่ไกลซึ่งพยับแดด สำคัญพยับแดดที่ว่านั้นคือน้ำ แล้วเข้ามาใกล้ในที่นั้น หากยังพึงยึดถือว่า น้ำไม่มีอยู่ไซร้ เขาก็โง่หนักลง ฯ

ฉะนั้นเหมือนกัน เมื่อบุคคลยึดถือโลกอันเปรียบเหมือนพยับแดดว่าเป็นของมี หรือแม้ว่าเป็นของไม่มีก็ตาม นี้เป็นโมหะ เมื่อมีโมหะ ก็ไม่มีวิมุติ ฯ

๒๖. นัตถิตาไปทุคติ ฝ่ายอัตถิตาไปสุคติ ผู้ไม่อาศัยทิฏฐิทั้งสองนั้น เพราะรู้รอบคอบตามที่เป็นอยู่ย่อมไปโมกษะนฤพาน ฯ

๒๗. เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม จงทราบไว้ว่า ธรรมที่พ้นจาก ทั้งนัตถิตาและอัตถิตา ย่อมเป็นอมฤตแห่งศาสนาพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่กล่าวกันว่าลึกซึ้ง ฯ

๒๘. โลกที่มีตนพ้นแล้ว จากกาลทั้งสาม คือไม่ไปไม่มาสู่ความฉิบหาย และก็ไม่ตั้งอยู่ได้สักขณะเดียว จะเป็นโลกที่แท้มาจากไหน ตามความจริงโลกกับนฤพาน ทั้งสองอย่างต่างไม่มีการไป การมา และความตั้งอยู่ เพราะฉะนั้น โลกและนฤพาน จะเทียบว่าวิเศษกว่ากันอย่างไร ตามปรมัตถ์ เพราะไม่มีความตั้งอยู่ ย่อมไม่มีการเกิดและการดับไปโดยแท้จริง เพราะฉะนั้น โลกนี้จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป โดยปรมัตถ์นั้นแต่ที่ไหน ฯ

๒๙. หนึ่งไม่มี เพราะไม่ประจำอยู่หลายแห่ง หรือไม่มีเพราะประจำอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง ปราศจากหนึ่งจำนวนมากก็ไม่มีด้วย ปราศจากความมีอยู่ ความไม่มีอยู่ก็ไม่มีด้วย ความไม่มีอยู่แห่งความมีอยู่ พึงมีได้ก็เพราะความวินาศหรือปฏิปักษ์ หากไม่มีความความมีอยู่ ความวินาศหรือปฏิปักษ์จะมีได้อย่างไร ฯ

๓๐. เพราะฉะนั้นโดยปรมัตถ์ ใคร ๆ ย่อมไม่รู้สึกความที่โลกพร่องไปเพราะนฤพาน คือนฤพานมิใช่ทำให้โลกสูญ จึงพระชินะเจ้า เมื่อถูกกระทู้เรื่องโลกมีที่สุด ก็ทรงดุษณีย์ภาพนิ่งเสีย เพราะฉะนั้นแล ผู้รู้ทั้งหลายจึงเห็นจริงว่า พระสัพพัญญูเจ้า เป็นพระสัพพัญญูแท้ เพราะไม่ทรงแสดงธรรมที่ลึกซึ้งนี้ ณ โลกที่ไม่ควรเป็นภาชนะรองรับ พระสัพพัญญูเจ้าทั้งหลาย ผู้ทรงเห็นตัดตวธรรม จึงตรัสว่าเนสไสยสธรรมเป็นสภาพลึกซึ้งปราศจากความยึดถือ ไม่มีความพัวพันด้วยประการฉนี้ ชนทั้งหลายที่มิใช่ผู้เมธา ไม่พ้นไปจาก อัตถิตา และนัตถิตา ยินดีนักในธรรมพัวพันหวาดกลัวธรรมอันไม่พัวพันนี้ย่อมวินาศ ชนพวกนั้นวินาศแล้ว ยังพาผู้อื่นให้วินาศ หวาดกลัวแต่ฐานะอันไม่ควรกลัว ดูก่อนท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ด้วยประการใด ที่พวกวินาศจะไม่ทำให้พวกเราวินาศด้วยเล่า ฯ

๓๑. ธรรมกาย เป็นที่เต็มเปี่ยมและสงบตัวแท้ และการทำหน้าที่ของธรรมกาย ย่อมอยู่ในภาวะแห่งความคงที่อยู่เสมอ ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นของว่างโดยแท้จริง และอายตนะภายนอกทั้งหก เป็นของไม่มีอยู่ในสมาธิ ไม่มีทั้งการเข้าและไม่มีทั้งการออก ไม่มีทั้งความเงียบ ไม่มีทั้งความวุ่นวาย ธรรมชาติของธยานะไม่ใช่เป็นความเข้าอยู่ ดังนั้นเราควรจะขึ้นไปเหนือความคิด แห่งการสร้างของธยานะ ภาวะของจิตนั้นอาจเปรียบได้กับอวกาศ แต่มันเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ดังนั้นจิตจึงมีอยู่โดยปราศจากการจำกัดเขตของอวกาศ จงทำใจของท่านให้อยู่ในสภาพเหมือนกับความว่างอันหาขอบเขตไม่ได้ แต่อย่าให้มันเข้าไปติดในทิฏฐิว่า ดับสูญ จงให้ใจทำหน้าที่ของมันอย่างอิสระไม่ว่าท่านจะทำงานหรือหยุดพัก จงอย่าให้ใจของท่านเกาะเกี่ยวในสิ่งใด จงอย่าไปรู้สึกว่ามีความแตกต่างระหว่างอริยบุคคลกับบุคคลธรรมดา อย่าไปคิดว่า มีความแตกต่างระหว่างตัวผู้กระทำกับสิ่งที่ถูกกระทำ จงปล่อยจิตเดิมแท้และสิ่งทั้งปวงไว้ในสภาพแห่งความเป็นเช่นนั้น แล้วท่านก็จะอยู่ในสมาธิตลอดเวลากาลนาน ฯ

จบสุภาษิตย่อ

## บทส่งท้ายคำฉันท์

ถ้าจะรักษา ให้มีสติรักษา แน่นะเจ้าความรู้เท่า สติไว้ใจสงบ ทุกข์ไม่ทับถม

ถ้าเผลอสติ จิตจักหรี่หลับ สติดับทุกข์ทับถมตัวสุภสัญญาสุภารมณ์ เข้าทับถมใจเราให้หมองมัว ให้เอาอสุภสัญญา เป็นอารมณ์ ทุกข์ที่ทับถม จักหายไป

ถ้าตัวพยาบาท เข้าพาดพิง จิตไม่นิ่งทุกข์ทับถมให้เอาพรหมวิหาร เป็นอารมณ์ ทุกข์ที่ทับถม ดับหายไป

ถ้าตัวโมหะ ความไม่รู้ เข้าสิงอยู่ ณ ภายใน ให้เอาโยนิโส เครื่องกำหนดรู้ เข้าเป็นคู่อยู่เป็นผล

ถ้าตัวปฏิฆะสัญญา ออกมาแสดง สภาพจิตที่มีแสง ดับหายไป ยิ่งตัวอวิชชาเข้ามากระหน่ำซ้ำ สภาพจิตที่มืดค่ำบังเกิดมี

ความรู้เท่า สิ่งนี้ดีหนักหนา อวิชชาที่ครอบงำดับหายไป

ปัญญาไวใจรู้ สติอยู่ถาวร อารมณ์ผ่านเกิดดับระงับเอง จำพวกมารกลัวเกรง ดับหายไป ถ้าจิตไม่หยุด จิตก็ไม่รู้จิต

จิตไม่รู้จิต จิตก็ไม่สงบ จิตไม่สงบ กระทบแล้วก็หวั่นไหว ถ้าจิตหยุด จิตจึงรู้จิต จิตรู้จิต จิตจึงสงบ

จิตสงบ กระทบแล้วไม่หวั่นไหว สติไว ใจรู้ทัน ขันธ์เป็นเอง จิตรู้อยู่เฉพาะจิต ไม่คิดเพ่ง เพราะปกติภายในได้เป็นเอง ไม่กลัวเกรง พวกมาร ต้านอารมณ์

ความวางใจ เป็นกลาง ต่ออารมณ์ ยอดนิยมของชาวพุทธ ถ้าใครวางใครก็หลุด ถึงวิมุติแล้วเห็นผล

ถ้าใครยึดเอาสัตว์ เอาคน จักกังวลไม่มีหาย ถ้าใครวางสัตว์ วางคน หมดกังวล แล้วสบาย

ความรู้แจ้งเห็นจริง สิ่งนี้ดีล้นผลมากหลาย พุทธความรู้จริง สิ่งสำคัญใครรู้ทัน ขันธ์จึงไม่มี

ถ้าใครไม่หยุด ใครก็ไม่หลุด ติดสมมุติเกิดวุ่นวาย ถ้าใครหยุดใครก็หลุด ถึงวิมุติ แล้วสบาย

แลเห็นจุดที่มุ่งหมาย ปลายทาง ของชาวพุทธ บริสุทธิ์ดีเลิศ ประเสริฐสันต์ ย่นคำย่อ ในหัวข้อความจริงสิ่งสำคัญ

ขอฝากไว้ แก่วิญญูชนผู้ปฏิบัติ ของจงดูให้แจ้งชัดถนัดใจ ดวงหทัยวัตถุเป็นรูปธรรม เวทนา กับจิตที่เกิดในหทัยเป็นนามธรรม

นามและรูป ไม่ใช่ตัว อย่ามัวหลง จงออกจากนามและรูป ให้จงได้ ใจจักหลุด ถึงวิมุติแล้วเห็นผล

จงวางอารมณ์ ในสามกาลด้านวิมุติ หยุดนิ่งทิ้งสังขาร วิชชาญาณ ที่ปรากฏ จบบทเอยฯ

---

พิมพ์ที่ กรุงเทพการพิมพ์ 140 ถ. บ้านดินสอ กรุงเทพฯ นายเผด็จ จิระสานต์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 20/9/21